PRINTEMPS 2013

Captiv lady

Le féminin 100 % grenoblois

#003

Occuper ses enfants **le week-end**

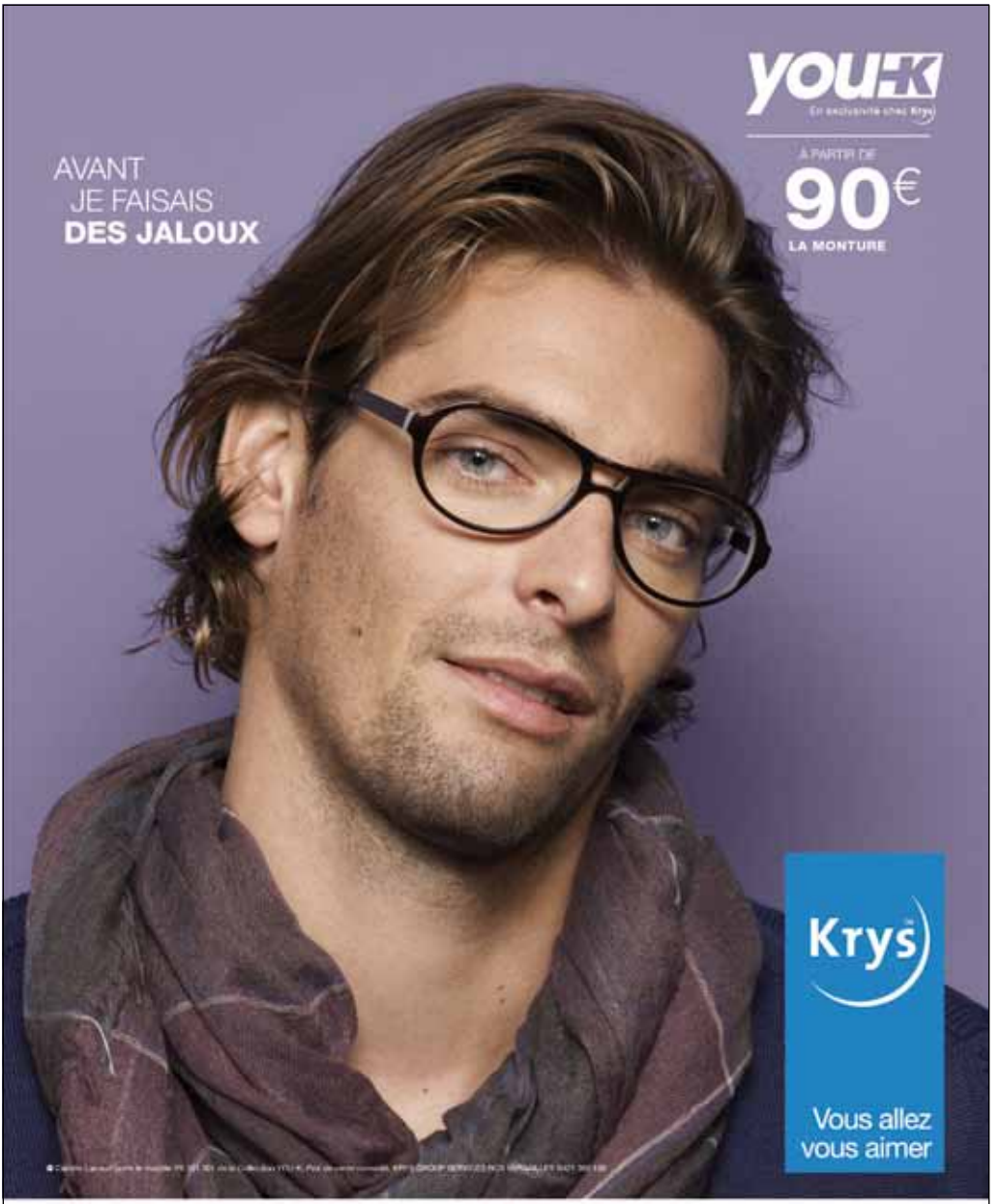
DES IDÉES pour enterrer sa vie de jeune fille

A la rencontre des blogueuses grenobloises

Où bruncher à Grenoble ?

Mode
Objectif printemps !

captivpress.com



CHEZ LES OPTICIENS PARTICIPANTS

- **BRIGNOUD** - 34 bd Libération - 04 76 71 23 03
- **GRENOBLE** - 73 crs Berriat - 04 76 09 20 53
- **GRENOBLE** - 9 pl. V.Hugo - 04 76 17 15 00
- **GRENOBLE** - 62 Grand Place - 04 76 33 22 44
- **ST EGREVE** - 1 rue du Muret - 04 76 75 61 18
- **VOIRON** - 2 rue J.Monnet - 04 76 37 50 04
- **VOIRON** - 2 av. R.Tezier - 04 76 55 33 33

Captiv lady
Le féminin 100 % grenoblois

sommaire
PRINTEMPS 2013

4 en bref

rencontre
10 The Cake Shop : l'art du cupcake au cœur de Grenoble

mode
14 Objectif printemps !

beauté
16 Comment bien choisir son parfum ?
18 On ose la couleur !

dossier
20 A la rencontre des blogueuses grenobloises

idées
26 EVJF, comment lui concocter une journée de rêve !

sport
33 On a testé pour vous… l'urban training

forme
37 Les étirements, mode d'emploi

côté enfants
38 Que faire le week-end ?

escapades
43 L'abbaye de Hautecombe, entre ciel et lac
45 À la découverte des vins d'Ardèche
47 À l'aventure au camp Nicolas Vanier

culture
48 Des rendez-vous 100 % féminins

bonnes adresses grenobloises
50 Où bruncher ?
54 Où boire du thé ?
56 Où écouter du jazz ?

recettes
59 Clafoutis salé aux asperges vertes, amandes et parmesan
61 Risotto aux asperges vertes
63 Lait frappé à l'asperge blanche

CAPTIV Lady est édité par Captiv'Press / Tél. 04 86 110 500 - 445, rue Lavoisier / Novesparc / 38330 Montbonnot. Sarl au capital de 180 000 € / Rcs Grenoble 491 648 689
Directeur de la publication et directeur de rédaction : Fabien Cellini
Rédaction : Sandy Plas, Frédéric Cristofol, Juliette Cottin - redaction@captivpress.com
Publicité All Media : A. Mougin, P. Bertrand, C. Larignon - L. Pisicchio - Tél. 04 86 110 500 - contact@captivpress.com
Réalisation : A. Petit (38) - Tél. 06 59 86 69 15 **Photo couverture :** © Mango **Impression :** Riccobono (Le Muy)
Distribution : GEO Diffusion - Reproduction interdite sans autorisation - Dépôt légal à parution.

En partenariat avec Chérie FM 105.8 Grenoble

en bref

BENJAMIN BIOLAY

Vengeance. Tel est le titre du dernier album de Benjamin Biolay, que l'auteur, chanteur, musicien, compositeur, producteur et arrangeur de génie viendra défendre à la MC2, avec la puissance scénique qu'on lui connaît.

Vendredi 14 juin, à 20h30, à la MC2. www.mc2grenoble.fr

Salon Arts & Découvertes

Un rendez-vous original, qui mêle musique, photographie, bien-être, décoration, voyage, peintures et bien d'autres choses, présentés par des exposants passionnés, qu'ils soient créateurs, artisans ou commerçants.

Les 5, 6 et 7 avril à l'Agora de Saint-Ismier. Tél. 06 07 39 53 44

15,6 %

Une femme française est en moyenne payée 15,6 % de moins que son homologue masculin, selon Mark Smith, enseignant chercheur à Grenoble Ecole de Management et spécialiste de la parité hommes/femmes. Selon lui, de nombreux leviers permettraient de faire diminuer cet écart, comme un encadrement législatif strict, davantage de transparence sur le sujet dans les entreprises, ou encore des congés parentaux facilités pour les pères.

Derrière le rideau…

Se glisser dans la peau d'un acteur et découvrir les coulisses du théâtre de Grenoble, ses loges, ses costumes, sa régie lumière, sa scène… Voilà l'activité à destination des familles que propose l'office de tourisme de Grenoble, dans le cadre de ses visites « à croquer ».

Pour adultes et enfants dès 6 ans. Les mercredis 15 et 29 mai, à 10h30. 3 €. www.grenoble-tourisme.com

Et si vous croquiez Grenoble ?

Peintre, écrivain et voyageur, Patrick Jager a publié plusieurs carnets de voyages sur le Népal, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, les Alpes… Mais c'est bien Grenoble qu'il propose de redécouvrir, à travers un stage de peinture dans la ville, destiné aussi bien aux débutantes qu'aux initiées.

Les samedis 20 avril, 4 et 18 mai, 1er et 15 juin, de 14h à 18h. 40 €. Dès 18 ans. Rens. 04 76 42 41 41 www.grenoble-tourisme.com

A Fleur de Peau
Votre spécialiste lingerie
et bain, du bonnet A à H
antigel
LISE CHARMEL
16, rue Thiers - Grenoble - Tél. 04 76 46 48 60 - www.afleurdepeaugrenoble.com

COCOON
Coiffure Esthetique Spa
CURE DE 12 SÉANCES ACHETÉE :
bilan et collant offert + 1 séance de cellu
+ un enveloppement offert.
CURE DE 6 SÉANCES ACHETÉE :
bilan offert + un enveloppement offert.
COCOON - Coiffure, esthétique, SPA
32 rue de comboire - 38130 Échirolles
04 76 96 40 61
www.cocooncoiffurespa.com

en bref

BELLES DE MURS

© DR

La toute nouvelle galerie/bookstore NUNC !, installée dans le quartier Championnet, expose jusqu'au 10 avril les œuvres de plusieurs street artistes (Miss.Tic, C215, Fred le Chevalier, Pimax…) représentant leur vision de la féminité. A découvrir !

NUNC !,
7, rue Génissieu
Grenoble
Tél. 04 76 94 34 05

Printemps du livre

Du 10 au 14 avril, Grenoble accueillera la 11e édition du Printemps du livre, autour du thème « Espèce d'espaces ». L'occasion d'échanger avec des auteurs et de participer à des ateliers pour jeune public ou adultes, autour des livres.

www.printempsdulivre.bm-grenoble.fr

La Grenobloise, nouvelle édition

A vos agendas ! La prochaine édition de La Grenobloise, une course de 5 km contre le cancer du sein, réservée aux femmes, se tiendra le 8 septembre prochain, au départ du Parc Paul Mistral. Un circuit à réaliser à pied et un parcours pour les enfants seront également proposés.

Dimanche 8 septembre.
Renseignements : 04 76 90 19 80

© Les Mondaines

Vide-dressing Les Mondaines

Deuxième édition de ce rendez-vous destiné aux amatrices de modes, qui pourront acheter et vendre vêtements, chaussures et accessoires à petits prix.

Le 31 mars de 13h à 19h, à la boutique Avec Naturel, rue Paul Bert à Grenoble.

5e marché des créateurs de Grenoble

Le quartier Championnet revêtira ses habits de marché à ciel ouvert le temps d'une journée, le 25 mai prochain, à l'initiative de la boutique La Corde à Linge, située au 5, rue Génissieu. Les créateurs professionnels sont invités à proposer le fruit de leur travail, qu'il s'agisse de vêtements, bijoux, objets, luminaires ou mobilier. Pour l'occasion les rues Génissieu, Chanaron, et Albert Dubayet seront fermées à la circulation.

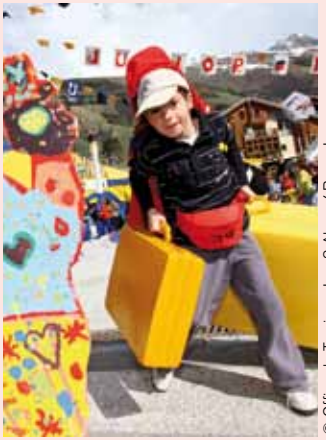
Samedi 25 mai, de 10h à 20h.

emea
INSTITUT
spa • balnéo • soins esthétiques
Offres Printemps
Beauté des Mains (limage, gommage, modelage et base 45 min) 30€
Beauté des Pieds (limage, gommage, modelage et base 50 min) 45€
200m² dédiés à votre bien-être
du mardi au vendredi de 10h à 19h, le samedi de 10h à 17h
hammam • massages • soins du corps • soins amincissants • soins du visage
9, bd. de l'Europe - 38170 Seyssinet (ligne C, arrêt Hotel de Ville, au 1er étage) - 09 83 02 04 52 - emea-spa.com

San Crespino chausseur
Pantanetti
Accessoire Diffusion
Alberto Fermani
Candice Cooper
Collection Printemps - Eté 2013
AGL, Thierry Rabotin, Espace, Cimadamore, Scholl...
MAGASIN GRENOBLE
14 rue Clot Bey - 04 76 43 42 39

en bref

FESTIVAL JUNIOR FOLIZ



© Office de Tourisme Les 2 Alpes / Bruno Longo

La station des 2 Alpes, labellisée Famille Plus, organise depuis 8 ans le Festival Junior Foliz. Ce festival d'animations dédié aux 6-12 ans et à leur famille, qui se déroule durant les vacances de Pâques, mêlera à nouveau jeux, ateliers, déambulations, contes et spectacles. Le bonhomme de neige, mascotte du festival, emmènera petits et grands dans un monde féérique peuplé de magiciens, d'enchanteurs, de fées et autres créatures merveilleuses.

Du 22 au 26 avril, aux 2 Alpes.
www.les2alpes-enfamille.com

Une nouvelle boutique 100 % créateur

C'est au second étage d'un immeuble situé rue Montorge, à Grenoble, que se cache la dernière-née des boutiques tendance grenobloise : Musc Patchouli. Dans un bel appartement haussmannien, la boutique propose une sélection de vêtements, accessoires et bijoux de petits créateurs inspirés, comme Alphabeta, Félicie Aussi ou Purple's.

Ouvert le jeudi de 13h à 18h, le vendredi de 9h30 à 18h30 et le samedi de 9h30 à 18h.
1, rue Montorge, 2e étage - Grenoble.
www.muscpatchouli.fr

© DR

Marché de la mode vintage

Vêtements, chaussures, bijoux, accessoires, objets, mobiliers… Le Marché de la mode vintage de Lyon est LE rendez-vous des amateurs d'accessoires venus des années 50, 60 et 70 Le plus grand rendez-vous du vintage en Europe se tiendra pour sa 12e édition dans les murs de la Halle Tony Garnier.

Les 13 et 14 avril, à Lyon.
www.marchemodevintage.com

© DR

Wolford

BOUTIQUE WOLFORD
1 rue de la Poste
38000 Grenoble
Tél. 04 76 46 03 66

Votre institut fête ses 10 ans !

MARY COHR PARIS

Le Jardin des Soins

Venez vous détendre dans votre institut

OFFRE MINCEUR TechniSPA

30' = 30 €

Offre valable jusqu'au 30 mai 2013 sur présentation de cet encart.

8 cours Berriat - 38000 Grenoble - 04 76 43 42 08
lejardindessoins38000.marycohr.com

The Cake Shop : l'art du cupcake au cœur de Grenoble

© DR

© SP

Ariane Zenker est la fondatrice de la boutique The Cake Shop, véritable institution grenobloise qui, derrière sa façade rose de la rue Thiers, propose des cupcakes et gâteaux extravagants, dans la droite lignée de la tendance du cake design.

Propos recueillis par Sandy Plas

Captiv Lady : Comment en êtes-vous venue à créer The Cake Shop ?

Ariane Zenker : Ma mère est anglaise et j'ai toujours baigné dans cet univers anglo-saxon. J'ai ensuite étudié le commerce dans une école internationale, puis j'ai commencé à travailler dans le milieu de la communication. J'ai eu alors l'idée de proposer des cupcakes aux couleurs des clients que nous recevions. J'ai fini par créer ma propre agence de communication, la Cake Agency, basée sur la création de gâteaux porteurs de messages. Après mon déménagement à Grenoble en 2007, j'ai décidé d'ouvrir une boutique pour proposer ces petits gâteaux anglo-saxons, ainsi que du matériel permettant de les réaliser.

C.L : Comment expliquez-vous cet engouement pour les cupcakes ?

A.Z : Je pense que les gens recherchent de jolies choses. Il existe parallèlement un engouement pour les travaux manuels, comme le scrapbooking par exemple. Réaliser un beau gâteau pour un anniversaire d'enfant permet de marquer l'évènement d'une manière originale. C'est ce qui plaît.

> « Il s'agit d'une activité légère, remplie de choses positives. »

C.L : Qu'est-ce qui vous attire le plus dans votre métier ?

A.Z : C'est le fait de faire partie d'une vraie dynamique, d'une effervescence. Il s'agit d'une activité légère, remplie de choses positives. J'aime également transmettre mon savoir-faire, au travers des ateliers que j'organise au sein de la boutique, pour apprendre à décorer des gâteaux avec de la pâte à sucre, fabriquer des cupcakes, des carrot cakes ou autres. Mon travail au quotidien est très varié, car je dois également me tenir au courant des dernières nouveautés dans le domaine du cake design, trouver les bons fournisseurs ou les bons produits difficiles à trouver en France que je proposerai dans la boutique.

C.L : Vous avez récemment été choisie par Facebook France pour confectionner le gâteau célébrant le milliardième inscrit du réseau social. Comment s'est déroulée cette collaboration ?

A.Z : J'ai rencontré les équipes de Facebook France dans un salon des entrepreneurs à Lyon une première fois. Pour fêter le milliard d'inscrits, ils cherchaient une page qui soit dynamique et se sont arrêtés sur celle du Cake Shop. Nous avons donc confectionné un gâteau pour l'occasion. Facebook est un outil formidable pour les petites entreprises, car cela permet de communiquer, de se faire connaître et d'entretenir un lien régulier avec nos clients. Pour nous, il s'agit d'un véritable outil, pas seulement d'une vitrine et c'est ce que Facebook recherchait.

C.L : Quels sont vos projets aujourd'hui ?

A.Z : Nous cherchons aujourd'hui à développer notre site de vente en ligne, qui propose tout le matériel nécessaire pour pratiquer le cake design, parfois difficile à trouver dans le commerce. C'est un vrai défi, car cela prend du temps de se faire une place sur le net !

© DR

> « Facebook est un outil formidable pour les petites entreprises, car cela permet de communiquer, de se faire connaître »

La Rampe est de sortie à Échirolles

Spectacle de rue gratuit sans réservation

Les Pieds sur la Nappe / Group Berthe

Échirolles La Rampe La Ponatière

jeudi 30 mai - 17h - Hôpital Sud
vendredi 31 mai - 18h30 - Place Beaumarchais
samedi 1er juin - 16h30 - Parc Maurice Thorez

INFORMATION
04 76 400 505
www.larampe-echirolles.fr

Vinay | Isère

le grand séchoir

Maison du Pays de la noix

Nouvelle exposition temporaire
Poucette d'après H.C. Andersen
du 16 février au 31 décembre 2014

ouverture

du 1er avril au 31 octobre : tous les jours de 10 h à 18 h sauf le lundi | du 1er novembre au 31 mars : tous les jours de 14 h à 17 h 30 sauf le lundi | fermeture en janvier ainsi que les 1er mai et 25 décembre

04 76 36 36 10 | www.legrandsechoir.fr

Objectif printemps !

1

Pantalon Explorer
Cop Copine
La marque Cop Copine décline les jeans de couleurs, dans des nuances légèrement délavées. Disponibles en corail, citron, anis et ivoire.
109 €

2

Echarpe imprimée
Mango
Des motifs ethniques et des couleurs acidulées : voilà le duo de cette écharpe légère signée Mango.
22,99 €

3

Ligne Agrume
Lancaster
Inspiré des cartables rétro, ce joli sac au coloris jaune-vert est idéal pour relever une tenue printanière.
129 €

4

Top et short
Etam
Les imprimés ethniques sont plus que jamais en haut des tendances cette saison et offrent une parfaite association avec un short coloré ou un jean brut.
Tee shirt : 15 €
Short : 19,95 €

Perfecto
Oakwood
Le cuir version pop. Voilà ce que propose la marque Oakwood, qui décline à l'envie le perfecto en teintes fluo.
A partir de 400 €

5

6

Plagette Palmira
Minelli
Ces nu-pieds délicatement tressés se porteront autant sur une tenue chic que décontractée.
79 €

7

Collier
Claire's
Ce collier de perles au style légèrement ethnique sera votre meilleur allié pour relever un tee-shirt uni.
14,95 €

© Fotolia

Comment bien choisir son parfum ?

Reflet de la personnalité, de la saison ou de l'humeur du jour, un parfum en dit plus qu'on ne le pense sur nous. Alors, au moment de faire son choix, mieux vaut ne pas se tromper !

Demander conseil

Si elle est le lieu consacré pour trouver sa nouvelle fragrance, il est parfois difficile de trouver son bonheur dans une parfumerie. Demandez conseil à une vendeuse pour vous orienter en fonction de ce que vous recherchez. Vous éviterez ainsi la fatigue olfactive, qui intervient après avoir senti seulement trois essences !

Vaporiser !

Une fois votre sélection faite, vaporisez les senteurs sur les bandes de papier, puis, pour celles qui vous plaisent vraiment, sur le poignet, car le parfum évolue au contact de la peau. L'idéal est de sentir quelques grains de café entre chaque flacon, pour effacer les anciennes odeurs.

Diversifier sa collection

Posséder deux ou trois parfums permet de varier les plaisirs selon les circonstances, les humeurs et les saisons. Un parfum aux notes légères sera par exemple idéal le printemps venu.
A l'inverse, des notes plus profondes seront appréciables en soirée ou l'hiver, mais beaucoup moins lors des chaudes journées d'été.

Choisir la bonne formule

Si vous préférez les odeurs légères, optez pour des eaux de toilette, qui contiennent environ 10 % de concentré de parfum. Les amatrices de fragrances plus fortes et durables se tourneront vers les eaux de parfum, contenant 15 % de concentré de parfum.

Miser sur les petits flacons

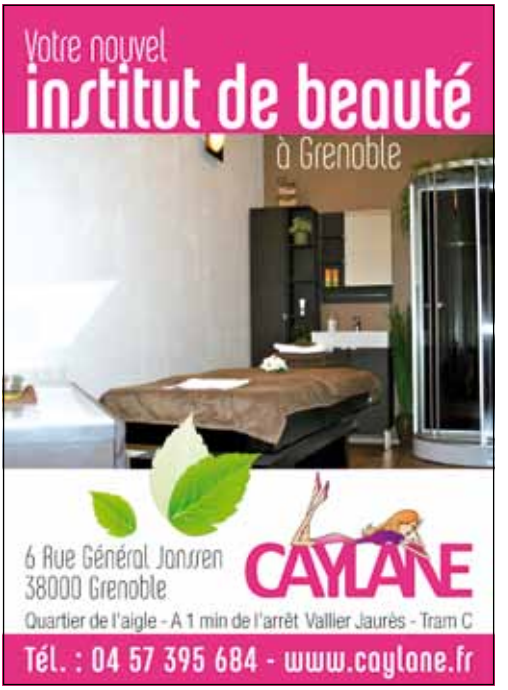
Excepté pour celles qui possèdent déjà un parfum fétiche, il sera plus intéressant, lors d'un premier choix, de miser sur les flacons de petite contenance. Ils permettront de tester la senteur sur le long terme, sans se lasser.

Les trois fragrances de l'été

Madly, de Kenzo : des notes qui évoquent la légèreté et la joie, dans un flacon aux lignes poétiques.

La vie est belle, de Lancôme : un parfum qui évoque la beauté de la vie, avec des notes raffinées d'iris.

Nina l'eau, de Nina Ricci (photo) : une fragrance originale, qui évoque la féminité sous l'angle de la sensualité et de la gourmandise.


Votre nouvel
institut de beauté
à Grenoble
6 Rue Général Janssen
38000 Grenoble
CAYLANE
Quartier de l'aigle - A 1 min de l'arrêt Vallier Jaurès - Tram C
Tél. : 04 57 395 684 - www.caylane.fr

ARTISAN TAPISSIER DÉCORATEUR
MODERNISER VOS SIÈGES SELON VOS IDÉES
Réfection de fauteuils tous styles
Vente de literie Neuves
THIBAUD COUTURIER
40, rue Honoré de Balzac 38100 Grenoble
06 45 26 80 96 - Tél / fax : 04 76 09 18 06
www.tapissierdeco.fr

On ose la couleur !

Pigments
La nouvelle **Boîte ronde de Bourjois** propose de nouvelles teintes, encore plus concentrées en couleur.
11,90 €

Khôl
Des yeux de biche tout en couleur, voilà ce que promet **ce khôl Forest Green de L'Oréal**, idéal pour sublimer d'un trait le regard.
6,90 € chez Brandalley.

Rouge
La gamme **Grand Rouge d'Yves Rocher** ne lésine pas sur les pigments et les décline pour les lèvres, ou pour les ongles.
Rouge à lèvres : 19,80 €.
Vernis à ongles : 7,90 €.

Bronze
Bonne mine assurée avec cette **poudre fond de teint L'Oréal**, aux notes délicatement dorées.
20,80 €.

Acidulé
Les tons pop sont de sortie chez **Gemey Maybelline** et la **gamme Colorama**, disponible en Electric Yellow, Pink Boom et Lavender Lies.
4,90 €, chez Brandalley.

Pétillant
Ce blush pétillant au packaging rétro signé **The Balm Cosmetic**, peut également s'utiliser comme ombres à paupières.
15 €, chez Brandalley.

Perdre du poids avec la méthode Efféa

Deux spécialistes de la minceur, Marie-Françoise et Thierry Le Grain, responsables du centre Efféa de Grenoble nous expliquent le succès de leur méthode d'amincissement.

Expliquez-nous ce qui fait le succès de la méthode Efféa ?

Thierry Le Grain : Chez Efféa, tout commence par un **bilan complet** : mesures, poids, habitudes alimentaires, sans oublier le **bilan par bio impédancemétrie** (il s'agit de mesurer la masse maigre, la masse grasse et l'eau, contenues dans le corps).
Chaque corps ou métabolisme ayant sa façon de réagir, le **coaching par bio impédance** est indispensable pour suivre ses réactions et ajuster en permanence le programme. Dans certains cas, un rééquilibrage alimentaire suffit, dans d'autres, un régime plus strict est nécessaire.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Marie-Françoise Le Grain : Quand on perd du poids, il ne faut pas perdre du muscle. Le régime hyper protéiné a ainsi l'énorme avantage de nourrir le muscle, que l'on va stimuler ensuite en cabine de soins. Le muscle étant le 1er consommateur de graisses, il rendra la **perte de poids durable**. Une cliente a ainsi perdu plus de 10 kg en 3 mois, avec un programme diététique et des soins associés.
Nous accompagnons également la **réduction de cellulite**, le **raffermissement** et le **remodelage**, qui, comme la perte de poids, s'appuient sur les mêmes techniques de soins, mais avec des protocoles différents.

effea

Centre EFFÉA

38 rue de Turenne - Grenoble
(entre la caserne de Bonne et le cours Jean Jaurès)

Tél. 04 76 46 10 42

www.grenoble.effea-minceur.com

N° 1 du bien-être minceur - plus de 50 centres en France

OFFRE RÉSERVÉE AUX LECTRICES DE CAPTIV LADY
jusqu'au 29 juin 2013

-50%

sur le 2e soin minceur*
+ 2 soins supplémentaires*

* Offre valable à partir de 12 soins, non cumulable avec toute autre promotion en cours

Perte de poids - Réduction de la cellulite - Raffermissement - Remodelage - Coaching - Bien être

A la rencontre des blogueuses grenobloises

Elles parlent mode, cuisine, informatique, littérature ou maternité. Les blogueuses ont fait d'internet leur terrain de jeu et fédèrent autour d'elles un public fidèle, adepte de leur regard décalé. A Grenoble, nombreuses sont celles à s'être essayées au langage HTML pour raconter leurs aventures et partager leurs bons plans. Captiv Lady est parti à leur rencontre.

Sandy Plas

> « Sur mon blog, je n'ai pas de ligne éditoriale, j'écris selon mes envies ! »
>
> Vanessa, de Maman Blog

Un nom un tantinet provocant, un design épuré et tendance, des photos soignées et une plume inspirée : voilà les ingrédients qui se cachent derrière le succès du blog Les Mondaines. Et derrière les Mondaines, il y a Mary et Noemi, deux jeunes blogueuses réunies pour partager leurs coups de cœur et bonnes adresses « made in Grenoble ». « *Nous nous sommes rendues compte qu'il manquait à Grenoble un guide des bonnes adresses, qui permettrait de découvrir de jolies choses, dans les domaines de la mode, de la beauté, de la table ou de la déco,* expliquent-elles. *Nous avons ainsi eu envie de faire connaître ces lieux au travers d'un blog* ».

Lancé le 1er février 2012, le blog des Mondaines est aujourd'hui en passe de devenir la référence pour qui rechercherait un petit salon de thé tendance, une boutique de créateur de bijoux ou un restaurant au concept original. Depuis novembre, les deux blogueuses ont renforcé leur équipe en associant neuf nouvelles « mondaines » à l'aventure, avec pour objectif de « *créer une communauté autour du blog et de partager l'aventure* ».

Bloguer pour partager

Et de partage, il est souvent question chez ces blogueuses passionnées. Il est même souvent la principale source de motivation de ces accros du web. « *J'ai lancé mon blog lors de mon second congé maternité, en 2011. J'aime échanger et partager et en me retrouvant à la maison, le blog m'a semblé être la bonne solution pour le faire* », explique Vanessa Gauchet, maîtresse d'ouvrage de Maman Blog. Même chose du côté de Céline Mennetrier, créatrice du blog culinaire Artichaut et cerise noire, qui souhaitait partager, du fond de sa cuisine, ses recettes et astuces. « *Le blog m'a permis de partager ma passion de la cuisine et de montrer ce que je fais,* explique-t-elle*. Il me pousse aussi à chercher en permanence de nouvelles choses, de nouvelles recettes.* »

Mais partager son quotidien sur la toile peut vite se transformer en activité à temps plein. Il est alors essentiel de considérer le sujet traité comme une passion. Une condition *sine qua non* selon Fabienne Combier, à l'origine du

Céline, d'Artichaut et Cerise noire

blog Grenoble numérique. « *Il faut vraiment être passionnée pour tenir un blog régulièrement, car cela demande beaucoup de temps, notamment en soirée, pour qu'il soit souvent alimenté. Il ne faut pas que ce soit une contrainte* ». Sur son blog, Fabienne parle de toute l'actualité liée au web, à l'innovation numérique et aux start-up dans la région. Une passion de longue date, mais également une volonté de faire connaître le dynamisme de la ville en la matière.

Passion et inspiration

De son côté, Vanessa Gauchet, de Maman Blog, puise son inspiration dans son quotidien. Et en particulier au contact de ses deux filles. « *Le créneau des blogs de maman n'existait pas à Grenoble et les enfants sont pour moi une source d'inspiration inépuisable,* sourit-elle. *Sur mon blog, je n'ai pas de ligne éditoriale, j'écris selon mes envies !* ».

> “ Nous voulions créer une communauté autour du blog et partager notre aventure ”
>
> Mary, des Mondaines

Artichaut et Cerise noire, le blog de Céline Mennetrier, propose des recettes inédites.

Si la passion guide également le blog des Mondaines, le contenu se construit ici selon une charte bien établie. L'équipe se réunit régulièrement pour établir un planning de parution sur les semaines qui suivent. Le but étant d'alimenter le blog environ trois fois par semaine, pour créer de la nouveauté et fidéliser les lecteurs, et ainsi gagner en visibilité et en notoriété.

De l'écran au réel

Dans certains cas, le blog ouvre sur une expérience concrète. Pour Les Mondaines, le vide-dressing[1] organisé en juin 2012 a été l'occasion de donner vie en grandeur nature à leur passion, l'évènement permettant aux amatrices de mode de vendre et d'acheter des pièces de marque à prix raisonnable. Céline, d'Artichaut et Cerise noire, a également concrétisé son aventure sur la blogosphère avec un livre, *Les nouveaux gâteaux au yaourt*, paru en juin 2012 et qui faisait suite à un premier opus sur le même thème, paru en 2011.

1. Le Vide-dressing est reconduit le 31 mars à la boutique Avec Naturel de Grenoble.

Alice est LA machine à mincir, sans équivalent !

L'alternative à la lipo-aspiration avec des résultats impressionnants.

L'alphalipologie est une science nouvelle née de l'observation du fonctionnement des cellules grasses de surcharges, qui ne disparaissent jamais, même dans les régimes les plus draconiens.

Le récepteur cellulaire ALPHA empêche l'élimination de ces graisses. La technologie Alice a permis de neutraliser ALPHA.

Les graisses sont libérées, transformées et consommées par le muscle. Ce traitement est parfaitement supporté par l'organisme.

Epilations
- ½ jambes 9 €
- Jambes complètes 18 €
- Forfait ½ jambes + aisselles + maillot 20 €

Bronzage
5 séances 38 €

Beauté Service
04 76 47 83 38
8, av. Alsace Lorraine à Grenoble
www.achatgrenoble.com/beauteservice

TEST CLINIQUE
- Hanches : 4 à 10 cm
- Taille : 1 à 10 cm
- Cuisses : 4 à 7 cm
- Genoux : 2 à 3 cm

La boutique Lingerie
Destockage de marques

Anciennement VF OUTLET de FONTAINE

Fins de collections de nos marques

Bestform
Variance
LOU PARIS
Gemma
Belcor
Fifine cherry

NOUVEL ARRIVAGE

Retrouvez-nous 8, av. Victor Hugo - ECHIROLLES - 04 76 58 18 57
Ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 18h30 non-stop
Accès facilité bus lignes 1,11 & 16

Un pied dans le concret qui n'est pas pour déplaire à ces blogueuses : « *Mon blog m'a permis de faire de nombreuses rencontres et d'échanger sur la cuisine avec d'autres passionnées* », ajoute Céline. Une ouverture sur le monde également appréciée par Vanessa, de Maman Blog. « *J'ai pu créer une sphère amicale au travers de mon blog, car il m'a amené à rencontrer des personnes qui sont devenues des amies. Ces échanges sont passionnants* ».

Des retours d'expérience positifs qui pourraient donner envie à d'autres de marcher dans les pas de ces femmes 2.0. Alors à vos souris, prêtes… Bloguez !

© DR

« Il faut vraiment être passionnée pour tenir un blog régulièrement, car cela demande beaucoup de temps »

Fabienne,
de Grenoble Numériques

DES BLOGUEUSES 100 % GRENOBLOISES

www.lesmondaines.com : le blog de Noemi, Mary et de leurs collaboratrices propose une myriade de belles adresses mode, beauté et déco.

© Les Mondaines

www.maman-blog.com : le quotidien de Vanessa, maman de deux petites filles, au travers d'idées, de découvertes et de bons plans, toujours sur un ton décalé !

www.grenoble-numerique.fr : l'actualité locale côté internet, innovation et monde digitale, animée par Fabienne.

www.artichautetcerisenoire.fr : des recettes créées par Céline pour ce blog plein d'idées et de belles photos.

www.blog.songesfunambules.com : un blog au design soigné tenu par Emilie, qui y parle de ses découvertes et coups de cœur en matière de mode, mais pas seulement.

www.grenobledailyphoto.blogspot.fr : depuis 2007, Gaëlle Brunet, photographe grenobloise, publie chaque jour une photo prise dans la ville, comme un jeu d'exploration.

www.emilieandleassecrets.com : deux jeunes passionnées de cuisine se cachent derrière ce joli blog, aux recettes de haute-volée.

www.letsgo2themall.fr : la mode a élu domicile sur ce blog tenu par Caro et Elo, qui proposent looks et DIY.

LE BERYL D'OR

Joaillerie depuis 1987

- Ventes bijoux signés :
  Cartier, Boucheron, Van Cleef, Chaumet...
- Créations
- Achats :
  Pièces or et lingots
  Bijoux Anciens et Modernes
  Bijoux signés
  Diamants...
- Règlement immédiat

L'éclat d'un diamant éternel

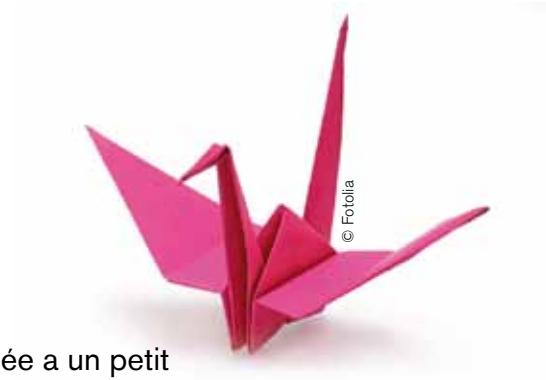
27 rue Dr Mazet GRENOBLE 04 76 46 28 50 www.leberyldor.com

© Blanc Coco Photographe

EVJF, comment lui concocter une journée de rêve !

Si être choisie comme témoin par la mariée est un beau signe d'amitié, il n'est pas toujours facile d'être à la hauteur des devoirs qui incombent à la fonction. Pas de panique, Captiv Lady vous propose quelques idées originales, pour éviter à la future mariée de déambuler dans les rues en poussin jaune, lors de son enterrement de vie de jeune fille…

Juliette Cottin


© Fotolia

La créative

La future mariée a un petit côté artiste ? Voici quelques idées d'ateliers créatifs à faire entre amies.

■ Chez Idéogram', Juliette Baras expose son univers hyper créatif autour du papier. Dans ses cours, fabrication de fleurs, de boîtes, de mobiles ou d'origamis sont au programme. De quoi repartir avec des idées déco pour le jour J !

Idéogram' papier
22, rue Génissieu - Grenoble
Tél. 06 62 92 51 36
www.ideogram.blogspot.fr

■ Au cœur du quartier Championnet, les ateliers de peinture sur céramique de la boutique Matière Première sont l'assurance de passer un bon moment entre filles et de garder un souvenir original de cette journée.

Matière Première
16, rue Lakanal - Grenoble
Tél. 04 76 46 38 32

■ Envies de se sentir belles ? Ellen Letellier vous invite dans son atelier. L'objectif ? Créer une jolie bague dans la journée… Et pouvoir dire : « C'est moi qui l'ai fait ! »

L'Atelier d'Ellen
12, rue Denis Papin - Grenoble
Tél. 09 81 24 80 50
www.atelier-ellen.odexpo.com

Le petit plus : La séance photo souvenir

© Camille Buniazet

Ela & the Poppies Photography
Anne-Sophie est basée à Grenoble et a décidé de réaliser son rêve de devenir photographe à la naissance de sa fille Ela. Bonne humeur et humour sont ses maîtres mots.
http://elapoppies-photography.com/photographe-mariage/

Every Magic Day
Camille, avec son regard original et sensible, propose des séances personnalisées pour EVJF et se fait un devoir de mettre à l'aise ses clientes. L'assurance de souvenirs inoubliables.
http://everymagicday.eu

Blanc Coco Photographe
Marie-Laure est une touche-à-tout talentueuse. Graphiste, photographe, mais aussi fine cuisinière, cette Annécienne pétillante saura s'adapter à vos envies. Pour des photos pleines de peps et de couleurs !
http://www.blanccoco-photographe.com/mariages/index.html

La sportive

Pour elle, un bon week-end ressemble plus à une expédition dans l'Himalaya qu'à une journée cocooning dans un spa ? Voici quelques idées pour la contenter !

© Fotolia

■ Un jeu de piste hors des sentiers battus : l'espace de quelques heures (parcours urbain à Grenoble) ou de deux jours (parcours en Vercors ou en Chartreuse), Rewild propose aux participants de se transformer en enquêtrices et de partir à la recherche des indices pour résoudre les énigmes.

www.rewild.fr

© Camille Buniazet

■ Pour les adeptes de sensations fortes, l'accro-spéléo est une activité qui devrait tenir ses promesses. Comme son nom l'indique, le parcours souterrain navigue entre via ferrata et accrobranche pour une sortie pas comme les autres.

www.animgrotte.com
ou **www.accrogrotte.com**

■ Celles qui n'ont pas le vertige seront aux anges avec un baptême de l'air sur mesure : en avion, en ULM ou en planeur, différentes options sont offertes selon les budgets.

www.belledonne-ulm.fr.st,
www.aeroclubdudauphine.fr
ou **www.grenoble.volavoile.org**

Prolonger la journée… au bout de la nuit !

La Villa
Installée à Montbonnot, La Villa propose des dîners-spectacle, avec animation et karaoké.
www.lavillacabaret.com

La Sierra
Sur la route d'Uriage, La Sierra propose des soirées pour les groupes. Animations, soirée dansante et karaoké au programme.
Tél. 04 76 89 10 46

La Résidence
Piscine, terrasse, bar extérieur, piste de danse, écrans géants… La Résidence, installée à Voreppe, propose tous les ingrédients pour faire la fête.
www.laresidence38.com

Le Théâtro
En plein cœur de Grenoble, décline les ambiances, avec un bar, une terrasse, une discothèque et un restaurant.
www.letheatrocomplex.com

L'UNIQUE
DINER SPECTACLE
DE GRENOBLE

ENTERREMENT DE CELIBATAIRE
LE CHIPPENDALE EST OFFERT*
* plus de 25 filles en menu Strass

LA VILLA

04 76 49 29 69
WWW.LAVILLACABARET.COM
A 10 min de Grenoble - inovallée - 38330 Montbonnot

Eternity Limousine

ALPES

OFFRE CAPTIV 200 € - Le forfait délire 1h
Une bouteille de champagne (grand cru) offerte ou boissons sans alcool. Présence tout secteur Rhône Alpes.

Entrée accès ViP dans les établissements
Organisation d'évènements sur mesure
(réservation discothèques, hotels , bar restaurants...)
Paiement en CB possible dans nos véhicules

A toute heure du lundi au dimanche
06 61 58 12 69 ou 04 76 07 88 59
120 route de chantarot - 38210 VOUREY
www.limousine-eternity.fr

La plage
du POP ART
et sa terrasse vous attendent
pour tous vos événements
After Work - Klub - Apéro
Dîner de qualité - Sorties entres filles...
Réservation au 04 76 22 81 49
Ouvert du mardi au vendredi 10H-16H/18H-2H
et le samedi 18H-2H
POP ART
Le Pop Art
105 rue des Alliées
Grenoble

La gourmande

Pour les futures mariées passionnées de cuisine, l'idée est toute trouvée : l'atelier cuisine !

■ The Cake Shop est le must pour des ateliers cupcake ou tea-time qui raviront les adeptes de plaisirs sucrés à l'anglaise.

11, rue Thiers - Grenoble
Tél. 04 76 95 86 62
www.thecakeshop.fr

■ Et toque ! Spécialement conçus pour animer un EVJF, l'atelier cocktail, le challenge culinaire ou le déjeuner à confectionner en groupe promettent fous rires et réveil des papilles.

31, rue Gustave Eiffel - Grenoble
Tél. 04 56 14 70 31
www.ateliers-culinaires-grenoble.com

■ Cook and Go a tout pour plaire avec ses quatre formules spéciales EVJF : impossible de ne pas contenter la future mariée gourmande. Cupcakes, cocktails ou apéros dînatoires sont au programme.

8, rue Lesdiguières - Grenoble
Tél. 04 76 85 08 48
www.cook-and-go.com

© Blanc Coco Photographe

À LA RESCOUSSE DES TÉMOINS EN PANNE D'IDÉE !

■ **La wedding planner**
Elle s'occupe de l'organisation du mariage mais aussi de l'EVJF. Une bonne adresse dans la région : www.majenia.com

■ **Les pros de l'idée originale**
Chez Best Maid, on vous propose des packs EVJF sur mesure en fonction de vos demandes. www.bestmaid.fr

■ **Le week-end tout inclus**
À Barcelone, Budapest ou Annecy, partez pour une Crazy EVJF pleine de surprises. www.crazy-evjf.com

P+R

Vous avez mieux à faire que chercher à vous garer !

3,20€ maximum la journée
Parking et aller-retour en Tram ou Bus jusqu'à 5 personnes inclus.

www.tag.fr

Tag

Déjà 4 ans !
Ladymoving devient
top lady
OFFRE INSTITUT
10 SÉANCES D' UV
65 €*
au lieu de 95 €
OFFRE FITNESS
3 MOIS + L' ÉTÉ OFFERT
(juillet et août gratuits)
230 €*
(sans engagement)
BODYBALANCE
CXWORX
ZUMBA
LES MILLS dès le 1er Avril 2013
* offre valable jusqu'au 31 avril 2013
Réservé aux femmes !
• Coaching • Cours collectifs • Amincissement
• Relaxation • Soin du corps
top lady
1 rue Jean Moulin • 38180 Seyssins
Tél. 04 76 96 64 41 • www.toplady.fr

SÉCURITÉ, CONFORT, MOBILITÉ, bénéficiez du savoir-faire industriel d'AIXAM
leader Français du sans permis depuis 30 ans
Nouveau Coupé GTI
Minauto, l'essentiel du sans permis
chez Alp' AutoCity à partir de 8490 €
AIXAM
Alp' AutoCity
30, avenue de la Houille Blanche - 38170 SEYSSINET-PARISET
Tél. 04 38 49 14 49 - www.alpautocity.fr
MEGA

© Jacopo Buttice / www.japecophotos.com

On a testé pour vous… l'urban training

Faire du fitness dans la ville avec un coach, en détournant le mobilier urbain de son usage initial : tel est le concept de l'urban training, une discipline tendance proposée à Grenoble par deux jeunes coachs sportifs, PJ et Alex. On s'est glissé dans l'une de leur séance du samedi après-midi… et on a adoré !

F.C

13h30, entrée du Jardin des Dauphins. Alex et PJ, les deux coachs de l'association Urban Training Revolution, accueillent les participant(e)s. En attendant les retardataires, les coachs proposent quelques exercices d'échauffement : ciseaux, montées de genoux…
« Tout le monde est là ? C'est parti, suivez-moi ! » lance Alex.
À petites foulées, le groupe rejoint les bancs publics du Jardin des Dauphins… mais pas pour s'assoir ! Pompes et gainage les pieds sur le banc, séance d'abdominaux, étirements des cuisses… Les exercices s'enchaînent. Dès le troisième, des gémissements se font entendre. Heureusement, les coachs sont là pour prodiguer conseils et encouragements !

ON AIME

- Les exercices, variés et adaptés à tous les niveaux
- L'ambiance détendue
- Le cadre naturel

MINI ONE DOCKLANDS
À PARTIR DE 220 €/MOIS SANS APPORT.

Exemple pour une MINI One 75ch Docklands. Consommations en cycle mixte : 5,2 l/100 km. CO_2 : 121 g/km. Location Longue Durée sur 36 mois et pour 30 000 km. 36 loyers linéaires hors assurance facultative : 219,96 €/mois. Offre réservée aux particuliers, valable pour toute commande d'une MINI One 75ch Docklands avant le 30/09/15 dans les MINI STORES participants. Sous réserve d'acceptation par MINI Financial Services - Département de BMW Finance - 78280 GUYANCOURT - SNC au capital de 87 000 000 € – RCS VERSAILLES 347 606 448. Courtier en assurance N° ORIAS : 07 008 883. Vérifiable sur orias.fr. Modèle présenté MINI One 75 ch Docklands BVM6 avec option teinte de carrosserie métallisée Midnight Black à **231,80€/mois.**
KEEP CALM AND BUY ONE : RESTEZ CALME ET OFFREZ-VOUS CETTE MINI.

MINI STORE ROYAL SA
65 bd Gambetta - GRENOBLE
Tél. : 04 76 87 50 71 - www.royal.mini.fr

Pompes « araignée » et montées d'escalier

La première série d'exercices se termine. Pas le temps de souffler. On quitte les bancs publics en pompes « araignée », puis en sauts à pieds joints, le tout sur un terrain en pente…
Après cette séance de renforcement musculaire d'environ 30 minutes, le groupe repart en courant dans les pentes de la Bastille. Les sprints et les montées d'escaliers se suivent, ponctués de courtes phases de récupération… et de renforcement musculaire (ça faisait longtemps !), à l'aide d'élastiques noués sur des rambardes. Au bout de 25 minutes supplémentaires, la séance se termine par quelques assouplissements face à l'Esplanade. Résultat : une sortie rude mais amusante, des courbatures pendant 3 jours… et une furieuse envie de recommencer !

© www.jeanecophotos.com

« DE BONS RÉSULTATS, DANS UN CADRE AGRÉABLE »

« *Avec l'urban training, on peut obtenir de bons résultats sans débourser trop d'argent et dans un cadre agréable,* explique Alexandre Villani (alias « Alex »), l'un des deux coachs bénévoles à l'origine de l'association Urban Training Revolution. *En renforçant son métabolisme, on se sent mieux et on brûle plus de calories au quotidien, ce qui favorise la perte de poids* ».

Vous n'êtes pas très sportive, ou au contraire une accro du fitness ? Pas de problème, les coachs s'adaptent à tous les niveaux. « *On donne toujours trois ou quatre niveaux d'intensité par exercice, pour que chacun et chacune puisse s'y retrouver et progresser à son rythme* », précise Alex.

Dès septembre, lui et Pierre-Jean Cabrières (alias « PJ ») développeront l'activité urban training, car la demande est forte. « *Nous proposerons quatre séances par semaine : un cours soft, sans course et sans impact, un entrainement axé sur le cardio-vasculaire, un autre sur le renforcement musculaire et un cours mélangeant cardio et renforcement* » détaille Alex, qui réalise également, avec son acolyte, des séances de coaching sportif à domicile, en salle, ou en entreprise, via la société Bodytime.

Séance de découverte gratuite, puis 15 €/séance.
Abonnement 3 mois 90 €, année 160 €.
www.urbantraining-revolution.fr

Adieu Kilos !

Experte en Grignotage

Experte en Nutrition

LA MÉTHODE NATURHOUSE

ENGAGEMENT de RÉSULTAT

- Plan diététique personnalisé
- Suivi hebdomadaire gratuit avec votre diététicienne-nutritionniste
- Compléments alimentaires à base de plantes

NATUR HOUSE en centre-ville

- À 300 m du Cours Berriat
- Arrêt Alsace Lorraine, Tram A et B

Prenez Rendez-vous !

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

63 Cours Jean Jaurès
38000 Grenoble
04 76 94 36 61

Adrien TERRITORIO

COACH SPORTIF

Coach Sportif
Licence STAPS
Diplômé d'Etat

Coaching Personnalisé

Conseil et programmes sportifs :
- Evaluation de performance
- Préparations spécifiques
- Remise en forme
- Régime accompagnement
- Encadrement pathologique

Karaté

Auto Défense

Consultation sur rendez-vous
En entreprise et à domicile

Tél. 06 09 82 19 88
www.coach-grenoble.fr

© Guillaume Duris / Fotolia

Les étirements, mode d'emploi

Les bienfaits des étirements sont régulièrement remis en cause. Les pour et les contre s'affrontent sans se mettre vraiment d'accord. En attendant que les pros se décident, voici quelques clés de compréhension.

J.C

Mais au fait, à quoi ça sert ?

Si certains médecins estiment que les étirements n'ont aucun effet bénéfique, voire qu'ils risqueraient de provoquer les microdéchirures à un muscle encore chaud, d'autres sont plus mesurés. Les kinésithérapeutes conseillent à leurs patients de s'étirer car ces exercices, lorsqu'ils sont bien faits, redonnent aux muscles leur souplesse initiale et, plus généralement, permettent de ralentir le vieillissement musculaire. Les étirements sont en fait une discipline à part entière à intégrer dans une pratique sportive.

Avant ou après l'effort ?

L'idéal est d'attendre au moins une heure après l'effort pour ne pas risquer d'endommager un muscle qui vient de fonctionner de façon intensive. En résumé, entretenir régulièrement la souplesse des muscles lors de séances spécifiques permettra d'éviter la diminution de l'amplitude des mouvements et ainsi, d'éviter d'avoir un dos courbé ou de ne plus pouvoir plier les genoux à 65 ans !

3 conseils pour bien s'étirer

- Ne jamais aller jusqu'à la douleur, car cela provoque une contraction des muscles. L'idéal est de faire au moins un cours avec un professionnel pour apprendre à faire les bons exercices.
- Pratiquer des étirements doux, sans à-coup et avec une mise en tension progressive : tenir la position au moins 40 secondes, puis essayer d'aller un peu plus loin si possible et sans forcer.
- Travailler un muscle à la fois, régulièrement dans la semaine, pour entretenir la souplesse habituelle des muscles et des articulations.

© Arnaud Childeric

Que faire le week-end ?

Puisque les fins de semaines paresseuses sous la couette ou devant la télé ne les enchantent guère (et ils ont bien raison !), voici quelques bonnes adresses ou activités pour occuper intelligemment vos enfants à Grenoble et aux alentours.

F.C

© Arnaud Childeric

Jouer dans les airs

Ouvert l'an dernier au fort de la Bastille, le site de loisirs aériens Acrobastille propose déjà quelques nouveautés, comme la Galerie des Fantômes (ex-Galerie des Sorcières), un parcours acrobatique agrémenté d'automates effrayants, accessible dès 4 ans, qui permet de voltiger de passerelles en ponts de singe. Par ailleurs, une seconde tyrolienne géante de 300 mètres sera ouverte dès les vacances de Pâques. De quoi doubler les sensations fortes entre les grottes et le sommet du fort !

Ouvert les samedis et dimanches. De 6 à 23 €.
Accès possible en téléphérique, à pied ou en voiture.
www.acrobastille.fr

Développer sa créativité

Ouvert le samedi de 10 h à 18 h (et parfois le dimanche), le Café des Enfants propose de la petite restauration issue de l'agriculture biologique et du commerce équitable. Tenu par l'association La Soupape, dans le quartier des Eaux-Claires, il propose également, tous les samedis, des ateliers créatifs pour les enfants dès un an : peinture et collage autour des 5 sens, composition de tableau, Mobiles nature, fleurs en tissus...

Le Café des Enfants,
9 rue des Champs Elysées - Grenoble
3 à 9 € par atelier - http://lasoupape.fr

© DR

Jouer toute l'après-midi

Ouverte à tous, la Maison des Jeux de Grenoble propose une multitude de jeux en libre service, du casse-tête au jeu d'auteur, en passant par le jeu d'adresse.

48, quai de France - Grenoble
Le samedi de 14h à 18h, hors vacances.
www.maisondesjeux-grenoble.org

Une journée à la ferme

Brossage et soin d'un âne, balade en carriole, approche des lamas, soin des animaux, visite des granges et des écuries... L'association Belledonne Découverte propose des journées ou des demi-journées amusantes et instructives dans sa ferme pédagogique, située à seulement 20 minutes de Grenoble.

Belledonne Découverte
La Combe de Lancey
www.belledonnedecouverte.org

Rouler... et sauter !

Accessible facilement depuis l'autoroute (sortie Voiron Centre), l'espace VTT de la Buisse (ou « Pump Track ») est idéal pour les petits cascadeurs ! Les bosses et les virages relevés s'y enchainent et les deux parcours sont adaptés à tous les âges et à tous les niveaux.

Parcours en accès libre.
www.labuisse.fr

© DR

Tous en cuisine !

Un samedi matin aux fourneaux, à découvrir les joies de la préparation d'un plat simple et sain ou d'un dessert gourmand : voilà ce que propose Minita Mestre aux enfants (et s'ils le souhaitent, à leurs parents) dans son atelier, situé sur le cours de la Libération (Grenoble). Les repas concoctés par les enfants peuvent ensuite être partagés sur place.

L'Atelier des Gastronamis - Grenoble
www.gastronamis.fr

© DR

© GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE

Découvrir le patin à glace

À Pôle Sud, les enfants de moins de 10 ans peuvent découvrir le patinage en douceur, les samedis et dimanches matin, avec le Jardin de Glace. Lors de ces deux créneaux réservés aux enfants et à leurs parents, du matériel pédagogique (luges, traîneaux, balles...) et des casques sont à la disposition des enfants.

Samedis et dimanches,
de 10 h à 13 h 30.
www.pole-sud.org

Et aussi...

- **Le Café des Zébulons**, un espace ludique et gastronomique pour enfants.
  2, rue Sergent Bobillot - Grenoble.
  Le samedi, de 10h à 18h15.
  lecafedeszebulons.com

- **L'accrogrotte®** des Cuves de Sassenage et sa nouvelle tyrolienne dans la salle des *Géants. www.accrogrotte.com*

- **Flotibulle**, un centre aquatique à Pont de Claix, avec deux bassins, un toboggan de 32 mètres et une rivière à contre-courant.
  Sam. (11h30-18h30) et dim. (9h-13h30).
  Tél. 04 76 29 86 00.

- **Elfis**, un espace de loisirs intérieur situé au Versoud, avec toboggans géants, piscines à balles, tyrolienne et Baby Park.
  Sam. (10h-18h45) et dim. (13h-18h45).
  www.elfis.fr

- **Le CCSTI de Grenoble** (La Casemate) qui, dès le 15 avril, proposera une nouvelle exposition scientifique autour du monde du vivant pour les 3-7 ans.
  Sam. et dim. 14h -18h.
  2, place Saint-Laurent - Grenoble.
  www.ccsti-grenoble.org

- **La Caserne de Bonne** et ses deux aires de jeu gratuites (de 2 à 12 ans), parmi les plus réussies de l'agglomération.

- **Le Méliès**, cinéma à la programmation exigeante, qui propose tous les samedis et dimanches après-midis des séances jeune public.
  www.cinemalemelies.org

- **Le Bois Français**, une base de loisirs dédiée à la baignade et à la détente (plage, grandes pelouses, jeux d'enfants...), qui ouvre ses portes mi-mai. A Saint-Ismier. *www.lametro.fr*

La Magie des Automates

300 Personnages Animés

Nouveautés 2013

La Piste de Cirque et ses Fauves,
Le Village de Santons Dauphinois,
Le Village des Schtroumpfs,

La Baguette Magique,
fournie à chaque enfant, elle rend la visite encore plus merveilleuse !

38250 LANS EN VERCORS - 04 76 95 40 14
www.magiedesautomates.com

ARTICLES DE FETES & MARIAGE

COTILLONS
FEUX D'ARTIFICES
BALLONS & HELIUM
LOCATION & VENTE DE DEGUISEMENTS

DRAGEES
DECORATION TABLES & SALLES
CARTERIE
GLACONS

mais pas que...

L'P'tit Festif

ENCORE PLUS GRAND !

Retrouvez-nous sur facebook !

WWW.LEPTITFESTIF.FR
18 RUE FREDERIC CHOPIN - EYBENS
ACCES ROCADE SORTIE 5 - 04 76 51 34 90

NOUVELLE COLLECTION LANCIA. UNE HISTOIRE QUI VOUS RESSEMBLE.

LA CITADINE CHIC
QUI SE GARE TOUTE SEULE.

LANCIA YPSILON GOLD
AVEC MAGIC PARKING

À PARTIR DE
10 990 €(1)
SOUS CONDITION DE REPRISE

Soit **222,32 €**/mois

LANCIA Ypsilon

ESP • CLIMATISATION • CD MP3 • BLUETOOTH® • ANTIBROUILLARD

Consommations (l/100 km) : urbaine : 6,4 - extra urbaine : 4,3 - mixte : 5,1. Émissions de CO_2 : 118 g/km.

(1) Prix pour Nouvelle Ypsilon 5 portes Gold 1.2 69 ch avec Pack Via Veneto après déduction aide à la reprise 3110 € ajoutée à la valeur Argus™ de votre véhicule, frais de remise en état et frais professionnels de 15% déduits et 1400 € de prime à la casse Lancia pour véhicule de plus de 8 ans. **Modèle présenté :** Nouvelle Ypsilon 5 portes Gold 1.2 69 ch avec Pack Via Veneto et option peinture Metallescente® (en supplément 1250 €), soit **11540 €** après déduction aide à la reprise et prime à la casse (jantes présentées non disponibles sur ce modèle). Offre non cumulable valable pour l'achat d'une Lancia Ypsilon neuve, réservée aux particuliers jusqu'au 30 juin 2013 dans le réseau Lancia participant. RCS Versailles B 305 493173. Conditions sur Lancia.fr
Mensualités sur 60 mois sans apport avec extension de garantie comprise. Crédit au taux en vigueur de 7,9 % TEG sous réserve d'acceptation du dossier par FGA CAPITAL. Offre valable pour toute commande passée avant le 30/04/2013.

BY my CAR entreprise
STRADA ENTREPRISE

FONTAINE
4, av. Auguste Ferrier - 04 76 33 66 55
ECHIROLLES
61, bd Paul Langevin - 04 76 27 38 17

LANCIA

© Communauté du Chemin Neuf

L'abbaye de Hautecombe, entre ciel et lac

Des envies d'évasions, sans pour autant voyager à l'autre bout du monde ? Partez à la découverte d'un site patrimonial et naturel exceptionnel, sur la rive Est du lac du Bourget.

Juliette Cottin

A VOIR

Perchée au-dessus du lac du Bourget, l'abbaye de Hautecombe offre un panorama imprenable sur le lac. De ce site à l'architecture magnifique datant du XII^e siècle, seule l'église construite en 1840 se visite. L'histoire monastique s'y mêle à l'histoire régionale, puisque l'abbaye abrite les tombeaux d'une partie de la dynastie du duché de Savoie. Sans compter que le dernier roi d'Italie, Umberto II, y a été inhumé en 1983. N'oubliez pas de passer par la superbe grange batelière du XVI^e siècle, située près du débarcadère, dont l'architecture vaut également le détour.

AUX ALENTOURS

Le tour du lac est balisé de sentiers de randonnée pour tous les niveaux. L'abbaye est d'ailleurs accessible à pied via la côte sauvage, à partir du Bourget-du-Lac. Les mordus de sports nautiques préfèreront la balade en voilier collectif, avec au menu, histoire, anecdotes et géographie. Quant aux gastronomes, ils apprécieront les nombreuses tables étoilées de la région ou se régaleront d'une friture de poissons en savourant la vue sur le lac.
Le plein d'idées sur *www.chautagne.com* et *www.bourgetdulactourisme.com*

COMMENT S'Y RENDRE ?

En voiture, depuis Grenoble, compter 1h20. La dernière partie du trajet, à partir de Saint-Pierre-de-Curtille, surplombe le lac et offre une vue magnifique le long des vignes. Pour une arrivée originale, privilégiez plutôt l'approche par le lac. Des départs sont proposés à partir d'Aix-les-Bains ou de Chanaz et permettent de profiter d'une vue unique sur la façade de l'abbaye. Croisières avec déjeuner ou dîner possibles.

www.compagniedesbateauxdulac.fr ou *www.bateaucanal.com*

À savoir

L'abbaye est fermée au public car elle abrite toujours un centre de formation œcuménique pour les jeunes et propose durant l'été des retraites ouvertes à tous. Avis aux amateurs !

© Communauté du Chemin Neuf

Infos pratiques

Sur place : vous trouverez une boutique proposant des produits en provenance d'abbayes françaises, ainsi qu'une auberge pour vous restaurer.

www.kia.com

Le monospace mini dehors, maxi dedans.

KIA VENGA

à partir de 11 990 €(1) sous condition de reprise

KIA

Le Pouvoir de Surprendre

Equipements disponibles de série ou en option selon finition

Système de navigation avec caméra de recul • Toit vitré panoramique ouvrant • Jantes alliage 16" • Climatisation automatique • Système de téléphonie mains libres Bluetooth®

1 MOIS POUR ÊTRE SATISFAIT OU REMBOURSÉ

Sa modularité et son espace intérieur vous permettent de vivre toutes les vies qui remplissent votre existence. Le Kia Venga se plie à toutes vos volontés pour que vous puissiez voir le quotidien... sous son meilleur jour et pour commencer vous avez un mois ou 1000 km pour savoir si votre Kia vous satisfait(2).

KIA, LE SEUL CONSTRUCTEUR À GARANTIR TOUS SES MODÈLES 7 ANS.

PENSEZ À ESSAYER UNE KIA

Consommations mixtes et émissions de CO_2 du Kia Venga : de 4,4 à 6,5 L/100 km – de 117 à 154 g/km.

* Garantie 7 ans ou 150 000 km (1er des deux termes échu) valable pour tous les modèles Kia en France métropolitaine et Corse (hors DOM-TOM) et dans tous les États membres de l'UE ainsi qu'en Norvège, Suisse, Islande et à Gibraltar. Hors véhicules utilitaires et véhicules à usage commercial. (1) Kia Venga Motion 1,4 L essence 90 ch BVM5 : **1 710 € de remise et 1 500 € de reprise déduits. Modèle présenté :** Kia Venga Premium 1,6 L essence 125 ch BVA4 avec peinture métallisée (450 €) à **18 150 € : 2 000 € de remise et 1 500 € de reprise déduits.** Le montant de l'offre de reprise est égal à 1 500 € pour l'achat d'un Kia Venga jusqu'au 31/01/2013, venant s'ajouter à la valeur de reprise de votre ancien véhicule. La valeur de reprise est calculée en fonction du cours de l'Argus® du jour de reprise applicable à la version du véhicule repris ou, le cas échéant, à la moyenne des cours des versions les plus proches de celui-ci, ce cours ou ladite moyenne étant ajustés en fonction du kilométrage, des éventuels frais de remise en l'état standard et déduction faite d'un abattement de 15% pour frais et charges professionnels. Offres valables jusqu'au 31/01/2013 dans la limite des stocks disponibles et dans le réseau participant. (2) Offre « Satisfait ou remboursé » valable sous conditions du 01/03/2012 au 28/02/2013 en France Métropolitaine et Corse, conditionnée à l'achat d'un véhicule neuf Kia de modèle Kia Picanto, Kia Rio, Kia Venga ou nouveau Kia Soul dans le réseau participant, réservée aux clients particuliers. Conditions sur kia.com

KIA AUTO MOTORS

78, cours Jean Jaurès - 38130 ECHIROLLES
04 76 23 30 63 - essai.automotors@free.fr

© OT Vallon Pont d'Arc

À la découverte des vins d'Ardèche

Dans un cadre exceptionnel, les amateurs de vin et les amoureux de la nature apprécieront cette balade gustative et dépaysante. À découvrir en famille, en couple ou en solo.

Juliette Cottin

A VOIR

Idéalement situés aux portes des Gorges de l'Ardèche, les villages de Vallon Pont d'Arc et de Saint-Remèze sont les points de départ d'un week-end riche en découvertes. Partez à pied, en VTT ou en canoë à l'assaut des paysages à couper le souffle des gorges. Pourquoi ne pas en profiter pour y passer une nuit en bivouac[1] ? Les moins sportifs ont un vaste choix, entre la visite des grottes Chauvet ou de la Madeleine, du zoo préhistorique de Marzal, du musée de la Lavande ou encore de l'élevage Ardèche Lamas. Enfin, un petit détour par le magnifique village de Labastide-de-Virac, surplombé par le château des Roure[2], finira de charmer les amateurs de vieilles pierres.

(1) www.gorgesdelardeche.fr
(2) www.chateaudesroure.com

À DÉGUSTER

Entre spécialités ardéchoises et visite du vignoble, les gourmands ne seront pas déçus du voyage. De part et d'autre des gorges s'étend le vignoble des Côtes du Vivarais. Pour visiter les meilleures caves, procurez-vous les « Itinéraires vignerons » du département, à commander sur le site www.lesvinsdardeche.com. Vous pourrez aussi déguster ces vins dans les restaurants proposant les spécialités locales, telles que la caillette (sorte de pâté au porc et aux épinards), le picodon (fromage de chèvre AOC) ou les mets à base de châtaignes, de miel ou de lavande.

L'ÉVÈNEMENT

Rendez-vous en famille les 7, 8 et 9 juillet à Vallon Pont d'Arc, pour la deuxième édition du festival Môme z'émerveilles. Les festivaliers se transforment pour l'occasion en acteurs des animations et spectacles. Au programme : initiation aux arts du cirque, au joies du kayak, de l'escalade ou du VTT… www.festival-momezemerveille.com

Pour aller plus loin

www.vallon-pont-darc.com
www.ardeche-guide.com
www.baladesduvin.com

SWIFT
GLX Pack
SUZUKI
Way of Life!*
○ Toit ouvrant électrique
○ Connexion Bluetooth®(1)
○ Capteurs de recul
○ Sellerie cuir (2) disponible en 3 coloris
○ Peinture métallisée
○ Également disponible en boîte automatique
Swift, une gamme à partir de 11 790 €. Édition spéciale Swift GLX Pack à partir de 14 340 €. Modèle présenté : Swift 5 portes 1.2 VVT Série Spéciale GLX Pack : 14940 €. Prix TTC conseillé clé en mains. Tarif au 02/01/2013. Consommations mixtes CEE Swift GLX Pack (l/100 km) : de 4,2 à 5,6. Émissions de CO_2 (g/km) : de 109 à 128. (1) Bluetooth® est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc. (2) En option : assises et dossiers en cuir autres pièces en synthétique (côtés et dos de sièges, appuie-têtes et médaillon de contre-portes). *Way of Life® : Un style de vie !.
GARANTIE ASSISTANCE 3 ANS
ou 100 000 km au 1er terme échu
www.suzuki.fr
Dpx Conseil - Siret 380295 244 000 11
ENGINE START STOP
FM1 87.5 CH1 MHz
CH1 MHz

SEYSSINET ALPES AUTO

Avenue du Général de Gaulle - SEYSSINET
04 76 21 73 07 www.seyssinetalpesauto.fr

À l'aventure au camp Nicolas Vanier

© Sandrine Testard

À moins de deux heures de route de Grenoble, le célèbre explorateur français partage sa passion des chiens et des grands espaces.

Juliette Cottin

À FAIRE

Au cœur du parc régional du Vercors, dans la « petite Sibérie française », ce lieu pas comme les autres sera votre camp de base l'espace de quelques heures ou d'un séjour. À partir du camp, à pied, à cheval ou avec les chiens, partez à la découverte des paysages magnifiques, de la faune et de la flore du parc naturel. Le cani-bike ou la cani-rando offrent l'occasion de tisser en quelques heures une relation privilégiée avec les chiens. Les plus aventuriers d'entre vous opteront pour la cani-rando avec nuit en pleine nature. Pour admirer les couleurs de la fin de journée, l'idéal sera la balade à cheval « coucher de soleil » et son apéritif gourmand !

Y SÉJOURNER

Si les cabanes offrent le confort d'un gîte, les vrais explorateurs préféreront les tipis, les yourtes ou les tentes Évène pour passer une nuit à la manière des nomades éleveurs de rennes en Sibérie. En demi-pension ou en pension complète, vous pourrez déguster des plats élaborés à partir de produits régionaux et de légumes cultivés dans le potager du camp. Les enfants apprécieront particulièrement les explications de l'équipe du chenil sur les soins apportés aux chiens et la naissance des chiots. Les plus dégourdis pourront aussi participer aux soins des chevaux et à leur alimentation. www.campnicolasvanier.com

COMMENT S'Y RENDRE ?

Pour ceux qui viennent directement de Grenoble, compter 1h30 de route. L'équipe conseille de suivre l'itinéraire qui surplombe les gorges de Combe Laval (indications détaillées sur le site).

© Marie Rouvillois

Le plus

Venir au camp, c'est l'assurance de vacances avec un impact environnemental réduit au minimum. La Maison Verte (maison commune), tout comme les lieux d'hébergement, ont été conçus pour laisser une empreinte écologique quasi nulle.

Des rendez-vous 100 % féminins

Musique, théâtre, danse, expositions… Les femmes prennent le pouvoir de la culture ! Tour d'horizon de quelques rendez-vous féminins à ne pas manquer.

Sandy Plas

© Appelle moi papa

Les femmes s'en mêlent

Du rock, du rap, du blues, du hip-hop… Le festival Les femmes s'en mêlent, c'est un condensé de (bons) sons, portés par la crème de la crème internationale. Tiger Bell, Molly Gene, RoxXxane… A découvrir sur les scènes du Ciel et de la Chaufferie de Grenoble.

Du 26 au 30 mars

Tél. 04 76 63 85 23 / www.regie2c.com

Femmes pluri'Elles

Voilà un rendez-vous militant ! Lutter contre les préjugés et les inégalités qui touchent les femmes, tel est l'objectif du festival Femmes pluri'Elles, organisé conjointement par la mairie de Voiron, le Pays voironnais et le Grand Angle. Documentaires, pièces de théâtre, conférences, débats et concerts sont programmés, ainsi que quelques noms célèbres, comme Isabelle Autissier, Sofia Aram ou encore Clarika et La Grande Sophie.

© Yann Orhan

Du 12 mars au 19 avril, au Grand Angle de Voiron.

Tél. 04 76 65 64 64

Les dessous de l'Isère

© Musée de la Viscose

Saviez-vous que la célèbre marque de lingerie Lou était originaire de Grenoble ? Grandes et petites histoires de la lingerie « made in Isère » sont à retrouver au Musée Dauphinois. Une exposition à apprécier pour le fond et… les formes !

A partir du 22 mars, au Musée Dauphinois.

www.musee-dauphinois.fr

© Céline Lixon

Les pieds sur la nappe

Sur une nappe géante disposée à même la rue, les quatre danseuses, musiciennes et comédienne de la Compagnie Group Berthe mènent la danse. Talons hauts et crête faite d'aiguilles à tricoter sur la tête, elles se lancent dans un manifeste, tant dansé que parlé, sur la condition féminine.
Ce spectacle totalement déjanté – proposé par La Rampe – est à découvrir gratuitement le 31 mai sur la place Beaumarchais et le 1er juin dans le parc Maurice Thorez d'Echirolles.

Tél. 04 76 400 505

www.larampe-echirolles.fr

© KennyMcCracken

Alice Russell

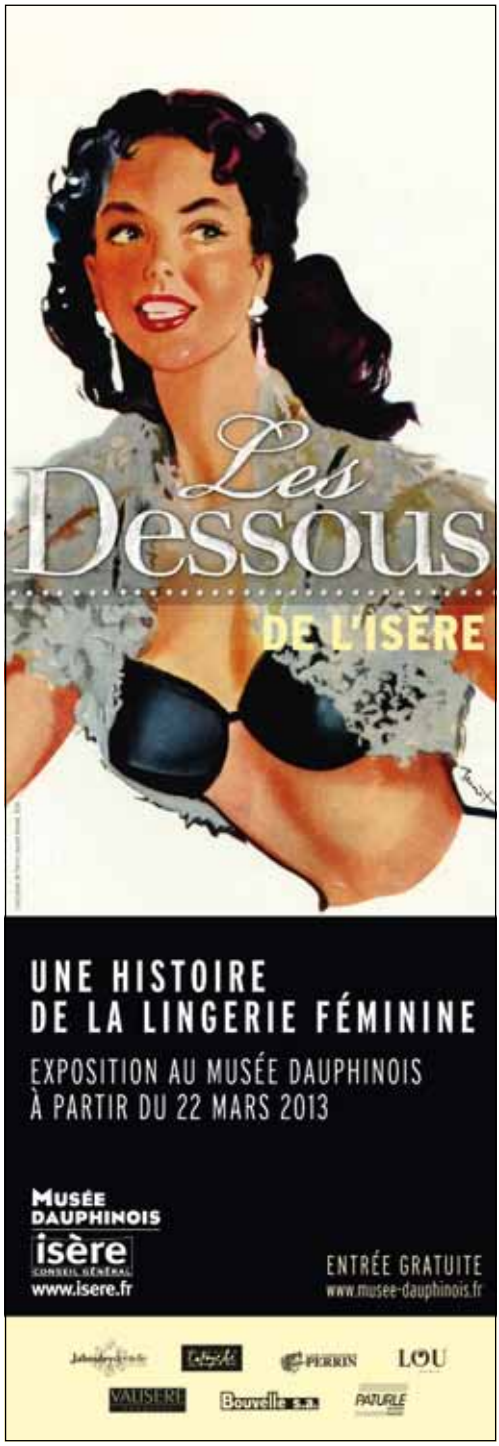
Avec sa belle voix soul, l'Anglaise Alice Russell aime aller à contre-courant des modes. Loin de s'inscrire dans le carcan « rétro » lié à son style musical, elle cherche en permanence à s'affranchir des codes et se balade aussi bien sur le terrain du hip-hop que du gospel. Son dernier album, ***To dust*** est à découvrir de toute urgence, et à apprécier sur la scène de la Maison de la musique de Meylan, le 2 avril.

Tél. 04 76 18 54 00

www.maison-musique.fr

Et aussi…

Les œuvres de l'artiste locale **Sonia Serrano**, entre peinture et dentelle, sont à admirer à l'Espace Aragon de Villard-Bonnot jusqu'au 15 mai. **Giselle ou le mensonge romantique**, une pièce chorégraphiée par Maryse Delente pour 6 danseuses et qui mêle romantisme, violence, lyrisme et humour, est à découvrir le 17 mai au Théâtre de Grenoble. **Rihanna** et **Alicia Keys**, en concert respectivement le 3 juin et le 18 juin à la Halle Tony Garnier de Lyon.



Envie de sorties ?

Les salons de thé
à ne pas rater,
en page 54

Les meilleurs
brunchs grenoblois,
en page 51

© SP

Les airs de jazz
à apprécier,
en page 56

© CC by JuanChristophe / flickr.com

Où bruncher à Grenoble ?

Pour se retrouver entre amis, profiter du soleil printanier, ou simplement éviter d'avoir à cuisiner, le brunch est une étape obligée. Plusieurs établisssements grenoblois se sont spécialisés dans le domaine. Réservation (ultra) conseillée pour pouvoir y goûter.

© DR

Café Curieux

Dans une ambiance bistrot, au cœur du quartier Championnet, le Café Curieux propose son brunch non pas le dimanche… mais le samedi ! English breakfast (salé) ou American Breakfast (salé et sucré) au choix.

Brunch le samedi,
de 11h à 15h
2, rue Lakanal
Grenoble
Tél. 04 38 02 93 32

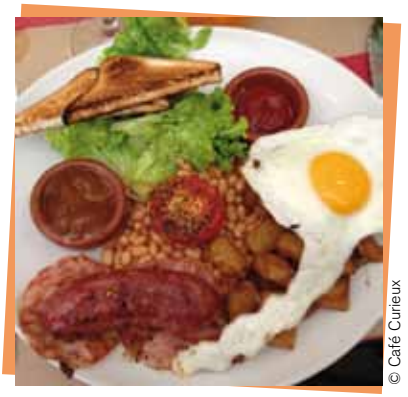
La Gazzetta Caffè

Ici, le brunch sent bon l'Italie ! Oranges siciliennes, confitures issues de la péninsule et autres mets 100 % italiens sont servis tous les dimanches, avec une formule salée et une formule sucrée - salée. A déguster dans l'ambiance cosy de ce café situé à deux pas de la gare.

Brunch le dimanche,
de 9h30 à 15h
1, rue Colonel Denfert Rochereau
Grenoble
Tél. 04 76 50 22 24

© SP

bonnes **adresses**



© Café Curieux

O'Callaghan Burger Restaurant

Donnant sur la petite place de la Bérulle, à proximité des quais de l'Isère, le O'Callaghan version restaurant propose un Irish Breakfast, avec boisson chaude, jus d'orange, toast, œufs et bacon, sans oublier les traditionnels « beans », des haricots blancs à la tomate.

Brunch le dimanche, de 10h à 14h.
1, place de la Bérulle - Grenoble
Tél. 04 76 42 68 96

© DR

Pain & Compagnie

Dans un décor rustique de maison de campagne, on déguste son brunch sur de grandes tables en bois, où s'empilent viennoiseries, yaourts, salade, œufs, confitures, jus de fruits et boissons chaudes. De quoi repartir repu pour le reste de la journée, après avoir fait un tour au marché place Sainte-Claire ou place aux Herbes.

Brunch samedi,
dimanche et jours fériés
de 8h à 19h
1, bis rue La Fayette
Grenoble
Tél. 04 76 24 16 45

© FC

Le DiFérent

En face des halles Sainte-Claire, ce restaurant à la décoration atypique propose une formule brunch avec œufs brouillés, bacon, pommes de terre sautées, jus d'orange et boisson chaude. A déguster en salle ou sur la terrasse multicolore dès les premiers rayons de soleil… Pour espérer avoir une place, réservation fortement conseillée.

Brunch le dimanche,
de 10h à 15h
4, place Sainte Claire
Grenoble
Tél. 04 76 15 32 88

AUTO / PORTRAIT

CÉLESTE, SE DÉLECTE AU SOLEIL.

ET VOUS, QUEL SERA VOTRE AUTO/PORTRAIT ?

JUSQU'À 1 MILLION DE COMBINAISONS POSSIBLES

À PARTIR DE

149€

PAR MOIS (1)

SANS APPORT.

Location Longue Durée sur 60 mois. (1) Exemple pour une Fiat 500 Pop 1.2 69ch en Location Longue Durée sur 60 mois et pour 60 000 km maximum. Offre non cumulable, valable **jusqu'au 30/04/2013,** réservée aux particuliers dans le réseau Fiat participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par FAL Fiat Services SAS au capital de 3 000 000 €, 9, rue Nicolas Copernic - Trappes 78053 Yvelines Cedex 9 – RCS Versailles 413 283 191. **Version présentée :** Fiat 500 Pop 1.2 69 ch Jeep opaque peinture pastel sans toit, jantes tôle 15" enjoliveurs couleur carrosserie (1 476 €/mois). Tarif valable **30/04/2013. Consommation mixte (l/100 km) et émissions de CO_2 (g/km) : 5,1 et 118.** www.fiat.fr

FIAT

FABRICANT D'OPTIMISME

Où boire un thé à Grenoble ?

En fin de matinée ou à l'heure du Tea time, du côté de la place Notre-Dame ou au cœur du quartier Docteur Mazet, voilà des salons de thé où il est bon d'entrer pour apprécier un moment de détente dans une ambiance sympathique…

© Matthieu Georges

Jardin du thé

Depuis son ouverture en 2005, le Jardin du thé est devenu une véritable institution, installée à deux pas de la place Vaucanson. Déco originale et chaleureuse, carte des thés riche et variée (près de 260 thés sont proposés), pâtisseries maison à tomber, boutique sympa et prix attractifs… Les Grenoblois ne s'y sont pas trompés et envahissent en permanence les lieux.

Ouvert du lundi au samedi, de 9h30 à 20h.
2, rue Millet - Grenoble
Tél. 04 76 27 09 45

Üname

Üname est un lieu à la croisée des chemins. Galerie d'art, boutique de créateur et… salon de thé ! Ouvert à l'automne 2012, ce lieu polyvalent propose régulièrement des expositions d'artistes, à admirer une tasse de thé à la main. Couleurs vives, mobilier de poupée et musique douce invitent à la détente, à quelques minutes de la place Victor Hugo.

Ouvert du mardi au samedi, de 14h à 20h.
12, rue Docteur Mazet - Grenoble
Tél. 09 83 09 20 07

© SP

Tea Time Shop

Entre les boulevards Rey et Gambetta, à proximité du cinéma La Nef, le Tea Time Shop conjugue ambiance intimiste et décoration branchée. On y déguste une grande sélection de thés, accompagnés d'un roulé au Nutella ou de la tarte du jour. Formule déjeuner également disponible.

Ouvert du mardi au samedi, de 8h à 19h.
8, rue Emile Augier - Grenoble
Tél. 09 80 57 14 72

© Christophe Levet

Art' Tea Stic

Dans le quartier des Antiquaires, le salon Art'Tea Stic offre un cadre délicieusement rétro, parfaitement en accord avec l'esprit du quartier. Le lieu organise également des expositions d'artistes du coin, renouvelées régulièrement.

Ouvert du mardi au samedi, de 11h à 19h.
6, rue Bayard - Grenoble
Tél. 04 76 18 22 01

Salon de thé Burdet

Voilà une adresse par laquelle sont déjà passées des générations de Grenobloises ! Dans un écrin au charme désuet, à proximité de la place Grenette, le salon de thé Burdet propose une fine sélection de thés, à déguster avec les célèbres chocolats Bonnat, fabriqués à Voiron.

Ouvert le lundi de 14h à 19h
et du mardi au samedi de 9h à 19h.
1, rue de la République - Grenoble
Tél. 04 76 44 26 73

Où écouter du jazz à Grenoble ?

Jazz is not dead ! A Grenoble, les lieux consacrés à ce style musical se comptent sur les doigts d'une main, mais proposent tout au long de l'année des concerts de haute volée.

Le Café des Arts

A côté des soirées dédiées à la chanson française, au blues, aux musiques du monde et aux performances théâtrales, le resto-café-concert de la rue Saint-Laurent reçoit régulièrement des jazzmen. Le 13 avril, un quartet emmené par Pierre Doucet et Christian Roy rendra hommage au grand Dave Brubeck. La salle accueillera par la suite Gil Lachenal, Ben Mowat (début mai), Philippe Fontaine, Blues Belles Notes ou encore Zakouska.

36, rue Saint-Laurent - Grenoble
Tél. 04 76 54 65 31
www.lecafedesarts38.fr

© Fotolia

© CC by JuanChristophe / flickr.com

Jazz Club de Grenoble

Tous les jeudis soirs à partir de 19h30, le Jazz Club de Grenoble organise des apéro-concerts à la salle Stendhal. S'y produisent essentiellement des groupes de la région Rhône-Alpes, mais également des musiciens reconnus comme Didier Lockwood, Alfio Origlio, Gil Lachenal, Jean Philippe Bruttmann et bien d'autres. Créé au lendemain de la seconde guerre mondiale, le Jazz Club de Grenoble propose 35 concerts par an. Il organise également un festival de jazz, généralement en octobre, à Fontaine.

Apéro-concert du jeudi. Dès 19h30
5, rue Hauquelin - Grenoble
Tel. 06 32 68 05 97
www.jazzclubdegrenoble.fr

La Soupe aux choux

Haut lieu du jazz, La Soupe aux Choux fait swinguer les nuits grenobloises depuis plus de 30 ans. Cette salle à l'ambiance intimiste, située dans le quartier de l'Esplanade, propose du mardi au samedi des concerts où tous les styles de jazz sont représentés, du jazz moderne au blues, en passant par le swing et le new Orleans... Alfio Origlio, Pierre Drevet, Laurent Courtois, Crazy Cat's… Des grands noms du jazz et des stars locales s'y produisent régulièrement, au plus près du public.

7, route de Lyon - Grenoble
Tél. 04 76 87 05 67
www.jazzalasoupe.fr

Ils proposent aussi du jazz

- **Le Café Bayard.** Un jeudi sur deux, formation de jazz ou improvisations. Dès 20h30. Prix libre.
  1, rue Bayard - Grenoble.
  Tél. 04 76 44 17 97

- **Le Belvédère**, à Saint-Martin-d'Uriage. Prochain concert : le Harlem Rythm Band, le 31 mai.
  Tél. 04 76 89 28 50.
  www.uriage-les-bains.com

- **Théâtre Sainte-Marie-d'en-Bas.**
  Prochain concert : Carte Blanche à Alfio Origlio, les 10 & 11 mai.
  38, rue Très Cloîtres - Grenoble.
  Tél. 04 76 42 01 50

Un retour dans l'univers des années 50, jazzy, swing…

3 pin-up, Anne-So, Lou Marteens et Nini des Marelles jouent de leurs personnalités et évoluent dans cet univers sensuel où swing et glamour vocal harmonisé se succèdent au gré de leurs fantaisies.

Les 3 jolies chanteuses aux voix de velours de Cherry Swing revisitent les standards des années folles à la sauce jazzy.

Rythmes et notes langoureuses s'entremêlent dans ce répertoire à la fois velouté et coloré.

Trois voix sublimes à ne pas rater…

Vendredi 5 avril 20h30

Théâtre en Rond
Sassenage

04 76 27 85 30
www.theatre-en-rond.fr

Clarika
et La Grande Sophie

Deux concerts dans la même soirée

Dans le cadre de Femmes pluri'Elles 2013

Vendredi 12 Avril à 20H

GRAND ANGLE

Location & réservation
04 76 65 64 64
le-grand-angle.fr - Billetel, Ticketnet

Le Mix | restaurant Melting cook

4 place de Gordes - 38000 Grenoble
Du Lundi au Samedi Midi et Soir toute l'année

04 76 448 122

www.lemix-restaurant.com

Ciga verte®

La nouvelle génération de cigarette électronique

- CIGARETTES ÉLECTRONIQUES
- E-LIQUIDES
- ACCESSOIRES
- MODS

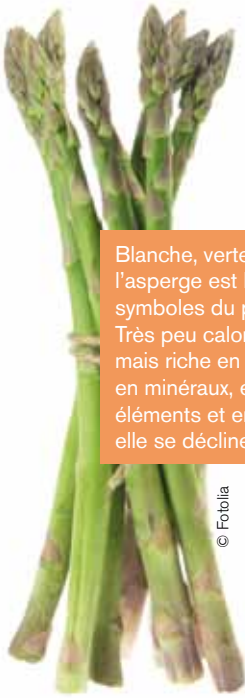
Utilisable dans tous **les lieux publics en toute légalité**

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME
→TITANIDE
Ne contient ni goudron, ni monoxyde de carbone, ni acétone, ni ammoniaque, ni aucune des 4000 autres substances toxiques ou cancérigènes contenues dans une vraie cigarette.
La cigarette électronique est une invention qui offre une alternative révolutionnaire pour les fumeurs. Grâce à un liquide aromatisé aux saveurs tabacs ou fruités, avec ou sans nicotine, elle permet d'aspirer et d'expirer de la vapeur à l'aspect d'une réelle fumée.

15, avenue Felix Viallet
38000 GRENOBLE

www.cigaverte.com

Horaires d'ouverture
du mardi au vendredi : 13h-19h
Le samedi : 10h-19h



© Fotolia

Blanche, verte ou violette, l'asperge est l'un des symboles du printemps ! Très peu calorique, mais riche en glucides, en minéraux, en oligo-éléments et en vitamines, elle se décline à l'envie !

© Philippe Dufour/Interfel

Clafoutis salé aux asperges vertes, amandes et parmesan

PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients (pour 4 personnes) : 500 g d'asperges vertes, 50 g d'amandes effilées, 80 g de parmesan râpé, 3 oeufs, 50 cl de crème liquide, sel et poivre.

PRÉPARATION

Laver les asperges. Au besoin, rafraîchir la coupe du talon. Les faire pocher à l'eau bouillante salée environ 8 minutes. Pendant ce temps, faire dorer rapidement les amandes à la poêle sans matière grasse.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter la crème et le parmesan. Poivrer, saler à peine (le parmesan s'en charge).

Egoutter les asperges, puis les rafraîchir en les plongeant dans un bain d'eau très froide (si possible avec des glaçons). Les égoutter et les sécher dans du papier absorbant. Les tailler en morceaux de 3 à 4 cm, puis les ranger dans un plat à gratin.

Verser l'appareil à clafoutis salé dessus puis enfourner pour 20 à 25 min de cuisson à 180°C. Servir chaud accompagné d'une salade verte bien croquante.

mode
Beauté
Voyages
accessoires
BIJOUX
BMW-mini
maison
CRÉATEURS
œnologie
bien-être
5è salon
ARTS &
DÉCOUVERTE
5, 6, 7 avril 2013
Agora de Saint Ismier, place de l'Agora
Horaires d'ouverture :
Vendredi 5 avril de 14h à 18h30
Samedi 6 avril de 10h à 19h
Dimanche 7 avril de 10h à 18h30
Entrée 4 €

Votre magasin La Vie Claire
de Grenoble vous propose :
• Des petits prix, des produits locaux
• Le plus grand choix de compléments alimentaires et cosmétiques Bio
• Des conseils de naturopathes
NOUVEAU
Retrouvez votre énergie grâce au Bol d'air Jacquier® une méthode d'oxygénation cellulaire révolutionnaire
Pour votre santé évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré. www.mangerbouger.fr
www.lavieclaire.com
La Vie Claire
La bio est dans ma nature
38 cours Berriat
Angle cours Jean Jaurès
Arrêt Alsace Lorraine - Tram A et B
Tél : 04 76 47 18 58
Horaires d'ouverture : Lundi 15H-19H30
Du mardi au jeudi 09H-13H / 14H30-19H30
Vendredi et samedi 9H-19H30

© Jérôme Odouard

Risotto aux asperges vertes

PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON : 30 MINUTES REPOS : 2 MINUTES

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g d'asperges vertes, 2 l de bouillon de légumes, 30 g de beurre, 1 oignon émincé, les zestes de 1 citron non traité, 350 g de riz arborio, 5 cl de vin blanc, 100 g de parmesan, 2 cuil. à soupe de menthe ciselée, poivre du moulin.

PRÉPARATION

Nettoyer les asperges vertes, les couper en tronçons de 4 cm. Cuire les asperges à la vapeur pendant 5 minutes, laisser tiédir. Maintenir le bouillon au chaud pendant toute la cuisson du risotto.

Faire fondre le beurre dans un faitout à feu moyen. Faire revenir l'oignon et la moitié des zestes pendant 3 minutes. Ajouter le riz, puis mélanger pour que les grains soient bien enrobés de beurre. Verser le vin blanc, mélanger et laisser évaporer.

Ajouter une louche de bouillon, puis remuer constamment à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que le liquide soit totalement absorbé par le riz. Verser alors une autre louche de bouillon et mélanger. Procéder ainsi pendant 10 minutes, puis ajouter les morceaux d'asperges vertes.

Prolonger la cuisson du riz comme précédemment pendant 5 minutes, les grains de riz doivent être al dente. Hors du feu, ajouter le reste des zestes de citron et la moitié du Parmesan. Mélanger, couvrir et laisser reposer 2 minutes.

Servir le risotto immédiatement dans 4 assiettes. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu, de menthe et du reste de Parmesan.

Recette extraite du e-book **10 recettes avec des asperges,** *d'Anne Cécile et Jérôme Odouard, Nos Editions, 0,49 €. www.noseditions.fr*

Chérie

Toutes vos chansons préférées non-stop

Astuces

• Si vous préparez cette recette en avance, réservez la préparation au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (avant de réchauffer le lait à l'asperge).

• Vous pouvez utiliser des pointes d'asperge en conserve ou fraîche ; dans ce cas, faites-les cuire avant de les mixer avec le lait.

© Jérôme Odouard

Lait frappé à l'asperge blanche

PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients (pour 4 personnes) : 40 cl de lait entier, 12 pointes d'asperges blanches cuites, 1 cuiller à soupe d'œufs de saumon, 10 cl de crème fraîche liquide entière, 2 brins d'aneth (facultatif), sel.

PRÉPARATION

Mixer le lait avec les pointes d'asperges et les œufs de saumon. Filtrer la préparation à l'aide d'un chinois et la verser dans une casserole. Ajouter la crème fraîche et mélanger.

Au moment de servir, faire chauffer le lait à l'asperge. Rectifier l'assaisonnement. Verser le lait à l'asperge dans un siphon à chantilly et le fermer hermétiquement à l'aide de son couvercle. Insérer une cartouche de dioxyde d'azote, secouer énergiquement le siphon 3 fois.

Projeter le lait frappé dans des verres ou des tasses, décorer de quelques morceaux d'aneth. Servir aussitôt.

Recette extraite du e-book **10 recettes avec des asperges,** *d'Anne Cécile et Jérôme Odouard, Nos Editions, 0,49 €. www.noseditions.fr*

Coup de cœur déco

L'Atelier du Lys, créations florales

Côté fleurs...

Installé depuis 1 an dans le quartier de la Caserne de Bonne (en face de Monoprix), **l'Atelier du Lys** propose des compositions, des bouquets et des **créations florales sur-mesure** pour tous vos événements : fêtes, anniversaire, mariage, décoration de salle, commerces... Alexandra Ory, fleuriste indépendante, donnera vie aux ambiances qui vous tiennent à coeur. L'Atelier du Lys propose également un **beau choix d'objets déco**, sélectionnés avec soin, des marques Durance, Belgoflor, Jardin d'Ulysse et Athezza.

L'atelier du Lys
04 58 000 145
www.latelierdulys.fr

... et côté bar

Juste à coté, **le Verre à Soi**, bar à vin, restaurant. Un concept original, permettant de déguster au verre un choix de **46 vins en libre-service**, dans une ambiance à la décoration cosy et chaleureuse où les articles déco et les fleurs fournient par l'Atelier du Lys sont mises en scène.
Idéale pour une **soirée entre amis**, mais avec une grande salle pouvant recevoir jusqu'à **100 personnes**, vous pouvez également privatiser tout ou partie de l'établissement pour tous vos événements (anniversaire, repas de groupe, réunions d'entreprise...) pour le **déjeuner** ou pour **une soirée**.

Ouvert 7/7 de 10h à minuit
Le Verre à Soi
04 57 39 42 87
www.verre-a-soi.fr

Le Verre à Soi, café, restaurant, bar à vins

Que vous réserve le printemps ?

BÉLIER *(21 mars - 20 avril)*
Des promenades dominicales ou un court séjour à la campagne vous apporteront joie, joli teint et santé. Pour vous, le bonheur sera vraiment dans le pré !

TAUREAU *(21 avril - 21 mai)*
Les mères vivront une période de grande complicité avec leur enfant, notamment autour d'activités manuelles. Au travail, il faudra redoubler de vigilance pour ne pas commettre d'impairs.

GÉMEAUX *(22 mai - 21 juin)*
Le soleil fera des miracles sur votre organisme. Vous regagnerez en tonus et en résistance, et votre moral remontera en flèche. Professionnellement, vos idées trouveront un écho favorable.

CANCER *(22 juin - 22 juillet)*
Les sportives se sentiront pousser des ailes et multiplieront les performances. Côté cœur, la période sera propice aux disputes et aux remises en question. Ne laissez pas les querelles s'envenimer.

LION *(23 juillet - 23 août)*
Votre printemps sera radieux. Vous consacrerez beaucoup d'énergie à vos proches, qui sauront apprécier vos efforts. Succès professionnels et amour seront au rendez-vous.

VIERGE *(24 août - 23 septembre)*
Après un début d'année chaotique et contrariant, vous retrouvez enfin de la sérénité dans votre vie professionnelle et affective. Vous serez d'excellent conseil pour vos proches.

BALANCE *(24 septembre - 23 octobre)*
En couple, vous aborderez le printemps avec confiance et complicité. Les moments passés à deux seront autant d'instants magiques. Célibataire, une rencontre se profile : soyez attentive !

SCORPION *(24 octobre - 22 novembre)*
D'humeur joyeuse et dépensière, vous serez tentée de renouveler intégralement votre garde-robe et de dépenser à tout crin. Attention à ne pas dilapider votre budget vacances avant l'été !

SAGITTAIRE *(23 novembre - 21 décembre)*
Ne laissez pas les pensées négatives gagner du terrain et réagissez vite. Rien de tel qu'une sortie entre amies ou un week-end prolongé dans le Sud pour vous remonter le moral.

CAPRICORNE *(22 décembre - 20 janvier)*
Au travail comme à la maison, votre tête fourmille de projets et d'idées nouvelles, qui ne demandent qu'à être mises en pratique. Cet état d'esprit positif sera apprécié par votre entourage.

VERSEAU *(21 janvier - 18 février)*
Travail, famille, amis… Vous aurez du mal à tout gérer et certaines de vos relations vous le reprocheront. Ne le prenez pas mal. Dans un sens, c'est qu'elles tiennent à vous !

POISSONS *(19 février - 20 mars)*
Un grand désir de réussir animera vos activités professionnelles. En amour, la chance sourira aux célibataires, qui trouveront enfin des « cibles » de choix... disponibles !

Mincir en mangeant sainement sans privation !

Installé à Meylan, le nutritionniste Yves Bourgey, propose une approche de l'alimentation résolument différente des régimes basés sur la restriction et la privation. Un retour à une alimentation simple et naturelle, basée sur le bon sens, lui semble essentiel pour mincir durablement, sans effet « yoyo ».

QU'EST-CE QUI VOUS A MENÉ À LA NUTRITION ?

Yves Bourgey : J'ai étudié la physiologie de l'effort à la faculté et pratiqué l'athlétisme à haut niveau. A la suite de cette expérience, je suis devenu préparateur physique du GF38. Je suis aujourd'hui diplômé en nutrition et en micro-nutrition santé.
Tout au long de mon parcours, la nutrition a fait partie de mon environnement. Le projet de m'installer dans mon cabinet de nutrition remonte à plusieurs années.

QUELLE EST VOTRE APPROCHE DE LA NUTRITION ?

Y.B : La diététique et la nutrition sont souvent assimilées aux régimes restrictifs et à la privation. On mincira effectivement avec une restriction alimentaire mais il est prouvé scientifiquement que dans 90% des cas, il y a reprise de poids dès l'arrêt du régime.Il n'est pas possible d'être au régime toute sa vie. Ma démarche est donc axée sur la construction et l'éducation à de nouvelles d'habitudes alimentaires, adaptées au métabolisme, à la physiologie, aux besoins et au quotidien de chacun.

QUE PENSEZ-VOUS DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DE NOTRE SOCIÉTÉ AUJOURD'HUI ?

Y.B : L'agriculture moderne a énormément modifié la composition de nos aliments.
Le matraquage publicitaire, le marketing de l'industrie agro-alimentaire ont fortement altéré nos repères de vie et notre bon sens alimentaire. Il faut revenir à une alimentation raisonnée, en consommant les aliments dans leur naturalité.

IL EST DONC POSSIBLE DE PERDRE DU POIDS SANS SE PRIVER ?

Y.B : Il est tout à fait possible de mincir sans régime restrictif alimentaire, sans renoncer à notre patrimoine gastronomique, tout simplement en réapprenant à s'alimenter. En consommant les aliments dans leur aspect le plus naturel, qu'ils s'agissent de légumes, de féculents, de protéines d'origine animales et végétales et même de certaines graisses comme les oméga 3, il est possible de mincir sainement, sans carence. Il est essentiel de se nourrir de toutes les sources de nutriments et micronutriments qu'offre l'alimentation, pour perdre du poids efficacement et sur le long terme.

YVES BOURGEY

Diplômé de la faculté de biologie et de la faculté de pharmacie en nutrition/santé

CABINET DE NUTRITION
78, rue des Aiguinards
Meylan
Tél. 04 76 25 36 86

Chérie

ECOUTEZ
MIKA
LE CHÉRIE
DE LA POP
SUR CHÉRIE FM

et sur cheriefm.fr

Chérie FM 105.8 GRENOBLE

Toutes vos chansons préférées non-stop

LABEL SPAS de France

UNIQUE
sur la région grenobloise

Un espace détente de 600 m²

OFFRE BYE BYE CELLULITE !

CURE EXPERT CELLULISANTE

- 11 séances de Cellu M6
- 4 séances d'aquabiking
- 2 cours particuliers coaching sportif - 45min
- un gommage corporel
- 3 enveloppements Thalgo
- + Une trousse avec collant et soin cellulite LPG offerte !

Concours National du SPA

Prix du Meilleur Day Spa au Concours National du Spa 2012

Centre LPG EXPERT
avec 2 Cellu M6
5 praticiennes
certifiées EXPERT LPG

INSTANT À SOI

13 avenue de Verdun
38240 MEYLAN
04 76 18 22 92
www.instantasoi.com

Ouvert de 10h à 20h
du lundi au vendredi et
de 9h à 19h le samedi